

PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *PROBLEM FOCUSED COPING* MENGHADAPI STRES AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA



Disusun oleh:

Ilham Putra Pradana

1125151229

SKRIPSI

Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2019

**LEMBAGA PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh *Self-Regulation* Terhadap *Problem Focused Coping* Menghadapi Stres Akademik
dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Ilham Putra Pradana
NIM : 1125151229
Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 15 Agustus 2019

Pembimbing I



Vinna Ramadhany Sy, M.Psi

NIP. 8812680018






Pembimbing II



Dwi Kencana Wulan, M.Psi

NIP. 198212122014042001

Panitia Ujian / Sidang Skripsi / Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi. (Penganggunjawab*)		23/08.2019
Dr. Gumgum Gumelar, M.Psi. (Wakil Penganggunjawab**)		20/08/2019
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA (Ketua Penguji***)		20/08/2019
Dr. R. A. Fadhallah, M.Si (Anggota****)		20/08/2019
Rahmadiany Gazadinda, M.Sc (Anggota)		20/08/2019

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ilham Putra Pradana
NIM : 1125151229
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* Menghadapi Stres Akademik dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Agustus 2019.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 12 Agustus 2019
Yang Membuat Pernyataan



(Ilham Putra Pradana)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

“The good life is a process, not a state being. It is a direction, not a destination”.

“Carl Rogers”

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orangtua Saya yang selalu mendoakan dan memotivasi saya untuk segera lulus.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ilham Putra Pradana
NIM : 1125151229
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Fakultas Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *PROBLEM FOCUSED COPING* MENGHADAPI STRES AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA”

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal: 12 Agustus 2019
Yang menyatakan


(Ilham Putra Pradana)

ILHAM PUTRA PRADANA

**PENGARUH *SELF-REGULATION* TERHADAP *PROBLEM FOCUSED COPING*
MENGHADAPI STRES AKADEMIK DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri
Jakarta, 2019

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta, dan juga mengetahui seberapa besar pengaruhnya apabila ada. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Sampel pada penelitian ini berjumlah 129 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*.

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* sebesar 21,9%. Hubungan tersebut arahnya adalah positif atau searah yang mengartikan bahwa, apabila *self-regulation* naik, maka *problem focused coping* akan naik. *Problem focused coping* mengakibatkan mahasiswa dapat menghadapi stres akademik yang ditimbulkan saat mengerjakan skripsi, sehingga mahasiswa yang mengerjakan skripsi perlu memiliki *self-regulation* agar dapat meningkatkan kemampuan *problem focused coping*.

Kata Kunci: *Self-Regulation*, *Problem Focused Coping*, Stres Akademik

ILHAM PUTRA PRADANA

The Influence of Self-Regulation on Problem Focused Coping in Facing Academic Stress in Preparing Undergraduate Thesis in State University of Jakarta Students

Undergraduate Thesis

Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State University of Jakarta, 2019

ABSTRACT

This study aims to identify the impact of self-regulation towards problem focused coping in facing academic stress among students with undergraduate thesis progress in State University of Jakarta. This study is using quantitative research method. The population in this research were all college students in State University of Jakarta are working on undergraduate thesis. The samples in this research were 129 respondents using purposive sampling techniques.

Based on the analysis data results, there is an influence of self-regulation on problem focused coping for 21,9%. Those relationships are positive or in same direction which define that if self-regulation rise, then problem focused coping will rise. Problem focused coping results college student to deal with academic stress caused when working on their undergraduate thesis, so college students who working on undergraduate thesis need to have self-regulation to be able to increase the problem focused coping ability.

Keywords: Self-Regulation, Problem Focused Coping, Academic Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur bagi Allah SWT atas rahmat dan karunianya, Saya mampu menyelesaikan skripsi ini yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan skripsi ini, tentunya tidak terlepas dari hambatan. Namun, berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karya penelitian ini tetap dapat terselesaikan. Oleh karena itu, peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Aryani, Ph.D selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Vinna Ramadhany Sy, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan arahan, masukan, perhatian, ilmu, dan waktunya untuk membimbing saya dari awal pembuatan skripsi hingga saat ini.
4. Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah memberikan arahan dan saran-saran yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ernita Zakiah, M.Psi selaku dosen penguji saat seminar proporsal serta Ibu Dr. R. A. Fadhallah, M.Si dan Ibu Rahmadianty Gazadinda, M.Sc selaku dosen penguji saat sidang skripsi yang telah memberikan kritik dan saran pada penelitian ini.
6. Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si selaku dosen *expert judgement* yang telah bersedia untuk memberikan kritik dan saran dalam proses penyusunan instrumen untuk skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf di Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan baik dalam bentuk akademik dan ilmu-ilmu yang diberikan selama saya menjalani perkuliahan.

8. Kedua orangtua Saya yang telah mendukung, dan memberikan doa Saya sejak awal perkuliahan hingga saat ini. Keduanya merupakan alasan Saya untuk segera menyelesaikan salah satu tanggung jawab yang diberikan dan sebagai persembahan yang diberikan untuk mereka.
9. Sianida: Nevial Laksmama, Muhammad Fikri N., Grisela Martha, Fionna Gracia, dan Rezza Citraini. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan kepada Saya hingga Saya termotivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
10. Teman satu bimbingan: Nevial, Aulia, Nabila, Afra, Eva, Selma, Muthia, Gina, Frita, dan Dewi, terima kasih atas bantuan, ilmu, dan semangat yang diberikan hingga Saya mampu untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kelas A Psikologi UNJ 2015, Saya ucapkan terima kasih atas semua kebaikan dan kenangan selama masa perkuliahan
12. Angkatan Psikologi UNJ 2015 yang tidak dapat Saya sebutkan satu persatu, Saya mengucapkan terima kasih atas bantuannya selama ini.
13. Kepada pihak-pihak yang telah membantu Saya yang belum disebutkan, Saya ucapkan terima kasih atas bantuan dan dukungannya.

Peneliti menyadari dalam penulisan skripsi ini tak terlepas dari kekurangan. Oleh karena itu, tidak lupa untuk memohon maaf atas segala kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan masih jauh dari kata sempurna. Kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun selalu Saya harapkan demi kesempurnaan penelitian ini. Semoga materi ini dapat bermanfaat dan menjadi sumbangan pemikiran dari pihak yang membutuhkan ataupun yang membacanya.

Jakarta, 12 Agustus 2019

Penulis,

Ilham Putra Pradana

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	iv
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	7
1.3. Batasan Masalah.....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	8
1.6. Manfaat Penelitian.....	8
1.6.1. Manfaat Teoritis.....	8
1.6.2. Manfaat Praktis.....	8
1.6.2.1. Bagi Mahasiswa.....	8
1.6.2.2. Bagi Institusi Perguruan Tinggi.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
2.1. <i>Problem Focused Coping</i>	10
2.1.1. Pengertian <i>Problem Focused Coping</i>	10
2.1.2. Dimensi <i>Problem Focused Coping</i>	11
2.1.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Problem Focused Coping</i>	12

2.2. <i>Self-Regulation</i>	13
2.2.1. Pengertian <i>Self-Regulation</i>	13
2.2.2. Dimensi <i>Self-Regulation</i>	14
2.2.3. Faktor yang Memengaruhi <i>Self-Regulation</i>	16
2.3. Stres Akademik.....	17
2.3.1. Pengertian Stres Akademik.....	17
2.3.2. Penyebab Stres Akademik.....	18
2.4. Mahasiswa.....	18
2.4.1. Pengertian Mahasiswa.....	18
2.4.2. Peran Mahasiswa.....	19
2.5. Hubungan <i>Self-Regulation</i> dengan <i>Problem Focused Coping</i>	19
2.6. Kerangka Konseptual.....	20
2.7. Hipotesis.....	22
2.8. Hasil Penelitian yang Relevan.....	23
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Tipe Penelitian.....	25
3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian.....	25
3.2.1. Definisi Konseptual.....	26
3.2.1.1. Definisi Konseptual <i>Self-Regulation</i>	26
3.2.1.2. Definisi Konseptual <i>Problem Focused Coping</i>	26
3.2.2. Definisi Operasional.....	26
3.2.2.1. Definisi Operasional <i>Self-Regulation</i>	26
3.2.2.2. Definisi Operasional <i>Problem Focused Coping</i>	27
3.3. Populasi dan Sampel.....	27
3.3.1. Populasi.....	27
3.3.2. Sampel.....	27
3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel.....	27
3.4. Teknik Pengumpulan Data.....	28
3.4.1. Instrumen <i>Self-Regulation</i>	28
3.4.2. Instrumen <i>Problem Focused Coping</i>	30

3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	30
3.5.1. Uji Validitas.....	30
3.5.2. Uji Reliabilitas.....	33
3.6. Analisis Data.....	34
3.6.1. Uji Normalitas.....	34
3.6.2. Uji Linearitas.....	34
3.6.3. Uji Hipotesis.....	35
3.6.4. Hipotesis Statistik.....	35
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	36
4.1. Gambaran Responden.....	36
4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	37
4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas.....	38
4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan.....	39
4.2. Prosedur Penelitian.....	40
4.2.1. Persiapan Penelitian.....	40
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian.....	41
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian.....	42
4.3.1. Hasil Analisis Data Variabel <i>Self-Regulation</i>	42
4.3.2. Hasil Analisis Data Variabel <i>Problem Focused Coping</i>	43
4.3.3. Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i>	43
4.3.4. Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i>	47
4.3.5. Hasil Uji Normalitas.....	51
4.3.6. Hasil Uji Linearitas.....	52
4.3.7. Hasil Uji Hipotesis.....	52
4.4. Pembahasan.....	54
4.5. Keterbatasan Penelitian.....	59
BAB V KESIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	60
5.1. Kesimpulan.....	60
5.2. Implikasi.....	60

5.3. Saran.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	22
Gambar 4.1 Grafik Data Responden Berdasarkan Usia.....	37
Gambar 4.2 Grafik Data Responden Berdasarkan Fakultas.....	39
Gambar 4.3 Grafik Data Responden Berdasarkan Angkatan.....	40

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Self-Regulation</i>	29
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Problem-Focused Coping</i>	30
Tabel 3.3 Perubahan Item Instrumen <i>Self-Regulation</i> Setelah Uji Coba.....	32
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Self-Regulation</i> Setelah Uji Coba.....	32
Tabel 3.5 Perubahan Item Instrumen <i>Problem Focused Coping</i> Setelah Uji Coba.....	33
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Instrumen <i>Problem Focused Coping</i> Setelah Uji Coba...	33
Tabel 3.7 Uji Reliabilitas <i>Alpha Cronbach</i>	34
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	36
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Usia.....	37
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Fakultas.....	38
Tabel 4.4 Data Responden Berdasarkan Angkatan.....	39
Tabel 4.5 Distribusi Deskriptif <i>Self-Regulation</i>	42
Tabel 4.6 Distribusi Deskriptif <i>Problem Focused Coping</i>	43
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i>	44
Tabel 4.8 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	45
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i> Berdasarkan Usia.....	45
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i> Berdasarkan Fakultas.....	46
Tabel 4.11 Kategorisasi Skor <i>Self-Regulation</i> Berdasarkan Angkatan.....	46
Tabel 4.12 Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i>	48
Tabel 4.13 Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i> Berdasarkan Jenis Kelamin.....	48
Tabel 4.14 Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i> Berdasarkan Usia.....	49
Tabel 4.15 Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i> Berdasarkan Fakultas.....	50
Tabel 4.16 Kategorisasi Skor <i>Problem Focused Coping</i> Berdasarkan Angkatan.....	50
Tabel 4.17 Hasil Perhitungan Uji Normalitas <i>Shapiro-Wilk</i>	51

Tabel 4.18 Hasil Perhitungan Uji Linearitas.....	52
Tabel 4.19 Uji Signifikansi Hipotesis.....	53
Tabel 4.20 Uji Regresi Hipotesis.....	53
Tabel 4.21 Model Summary <i>Self-Regulation</i>	54

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data Uji Reliabilitas dan Validitas.....	69
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Item.....	72
Lampiran 3. Surat-Surat.....	75
Lampiran 4. Instrumen Final Penelitian.....	84
Lampiran 5. Analisis Data Uji Normalitas.....	90
Lampiran 6. Analisis Data Uji Linearitas.....	90
Lampiran 7. Analisis Data Uji Hipotesis.....	91
Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup.....	92

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Stres adalah suatu kondisi yang disebabkan oleh transaksi antara individu dengan lingkungan yang menimbulkan persepsi jarak antara tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi dengan sumber daya dalam sistem biologis, psikologis, dan sosial dari seseorang (Rustiana, & Cahyati, 2012). Menurut Maryam (2017), banyaknya permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari membuat seseorang menjadi kebingungan dan stres. Sumber stres pada umumnya meliputi peristiwa yang menekan secara terus menerus.

Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk oleh mahasiswa. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh *Into The Light* Indonesia bahwa mahasiswa di Jakarta mempunyai keinginan untuk bunuh diri. Hal tersebut dapat terjadi diduga salah satu penyebabnya adalah stres yang dialami oleh mahasiswa (Adam, 2019). Kemudian menurut survei yang dikutip oleh *idntimes* bahwa stres menjadi salah satu hal yang menyebabkan mahasiswa saat ini lebih mudah mengalami depresi (Wicaksono, 2018).

Menurut Lazarus, dan Folkman (1984), stres disebabkan oleh tuntutan yang tidak dipenuhi akan menimbulkan kondisi yang tidak menyenangkan bagi individu disebut sebagai *stressor*. Menurut survei dari Buckinghamshire Health Authority pada tahun 2002 (dalam Behere, Yadav, & Behere, 2011), terdapat beberapa macam jenis *stressor* bagi mahasiswa, yaitu *academic stressor*, *placement stressor*, *organizational stressor*, dan *personal stressor*. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016), bahwa terdapat beberapa *stressor* yang dihadapi oleh mahasiswa seperti permintaan sosial, tekanan akademik, kemampuan finansial, dan kecemasan karir. Tentunya dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa, akan menemukan *stressor-stressor* tersebut dimana disebabkan

oleh tuntutan yang harus dipenuhi oleh seorang mahasiswa ketika dirinya berada di lingkungan kampus. Menurut Indarwati (2018), bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diakibatkan adanya ketidakseimbangan antara masalah yang dihadapi dengan kemampuan mengatasinya.

Salah satu bentuk stres yang dialami oleh mahasiswa ketika berada di kampus adalah stres akademik. Menurut Wong, Wong dan Scott (2006, dalam Reddy, Karishmarajanmenon & Anjanathattil, 2018) bahwa stres akademik menjadi masalah yang meluas di berbagai negara, budaya, dan kelompok etnik. Stres akademik diartikan sebagai perasaan tertekan yang disebabkan oleh keterbatasan waktu dan ketidakmampuan dalam menguasai suatu ilmu pengetahuan yang secara psikologis dapat melemahkan, dan memiliki efek merusak performa akademik (Darmawan, Sunnati, & Rezeki, 2016). Menurut Agolla dan Ongori (2009), menyatakan bahwa stres akademik yang terjadi biasanya disebabkan adanya tuntutan tugas yang banyak, persaingan, kegagalan, serta hubungan yang kurang baik dengan teman, dosen, atau anggota keluarga. Menurut Reddy *et al* (2018), sistem pendidikan yang ada juga berperan dalam meningkatkan tingkat stres akademik mahasiswa seperti kampus yang terlalu ramai, sistem tingkatan semester, sumber daya dan fasilitas yang tidak memadai, luasnya silabus, dan lamanya waktu dan ekspektasi dari pelajaran yang menghafal. Pada penelitian yang dilakukan Reddy *et al* (2018), menunjukkan bahwa stres akademik terus menjadi masalah yang memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Kurnia (2016), bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi paling besar ada di tingkat tinggi yaitu sebesar 51,7%.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zakaria (2017), bahwa terdapat faktor-faktor yang menyebabkan mahasiswa yang menyusun skripsi mengalami stres akademik yaitu kesulitan dalam menulis karya ilmiah, menunda menyelesaikan skripsi, dan dorongan agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Kemudian menurut penelitian Wijayanti (2013), sumber stres akademik mahasiswa yang menyusun skripsi adalah kesulitan bertemu dosen pembimbing, malas mengerjakan

skripsi, kurang bersemangat, dan dituntut agar dapat menyelesaikan tepat waktu. Berdasarkan hal tersebut, hal-hal yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres akademik yaitu saat mahasiswa kesulitan dalam menyusun skripsi dan menunda untuk menyelesaikannya sementara mahasiswa juga dituntut agar dapat segera menyelesaikan skripsinya tepat waktu.

Jika menemui *stressor* yang menimbulkan kondisi stres, individu akan melakukan sebuah usaha untuk mengatasi hal tersebut. Usaha-usaha yang dilakukan individu untuk menguasai, mengurangi, atau mentoleransi tuntutan-tuntutan yang timbul akibat stres disebut dengan *coping* (Suprayogi, & Fauziah, 2011). Strategi *coping* merujuk pada kumpulan strategi yang dimiliki oleh orang yang sehat sebagai usaha untuk mengatasi masalah (Fuente, & Elawar, 2011). Orang yang mengalami keadaan stres akan berinisiasi dalam memecahkan masalah, dan meregulasi emosinya untuk mengurangi stres di masa yang akan datang (Taylor, Pham, Rivkin, & Armor, 1998). Individu cenderung untuk mengurangi stres disebabkan oleh perasaan yang tidak nyaman akan tekanan yang ditimbulkan oleh *stressor* itu sendiri.

Kemampuan *coping stress* yang dimiliki individu juga berbeda tergantung dari masalah yang ia hadapi. Lazarus & Folkman (1984) membagi *coping stress* menjadi dua bentuk yaitu *problem focused coping*, dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah usaha mengatasi stres dengan cara mengubah masalah yang dihadapi yang menyebabkan terjadinya tekanan pada individu tersebut, dan *emotion focused coping* adalah usaha untuk mengatasi stres dengan cara mengatur respon emosional dalam rangka menyesuaikan diri pada situasi yang dianggap penuh tekanan (Sentani, 2016). Tentunya dalam penggunaan kedua strategi *coping* tersebut bergantung pada situasi stres yang dialami oleh individu tersebut. Didalam *problem focused coping* terdapat proses analisis yang difokuskan kepada lingkungan yang ada terkait stres yang dialami oleh individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Dengan menggunakan *problem focused coping*, mahasiswa dapat menganalisis bagaimana cara yang tepat digunakan oleh mereka untuk mengatasi masalah yang mereka hadapi.

Menurut Ismiati (2015), *problem focused coping* merupakan bentuk *coping* yang lebih diarahkan kepada upaya mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan. *Problem focused coping* merupakan cara individu untuk bisa menyesuaikan diri dalam menghadapi stres akademik saat menyusun skripsi (Ismiati, 2015). Jika melihat penyebab stres akademik saat menyusun skripsi akan lebih baik apabila menggunakan *problem focused coping*. Hal tersebut disebabkan bahwa masalah yang timbul saat menyusun skripsi merupakan masalah yang dihadapi dan harus diselesaikan. Ismiati (2015), mengatakan bahwa individu yang menggunakan *problem focused coping* percaya bahwa tuntutan dari situasi stres akademik saat menyusun skripsi dapat diubah dengan mempelajari hal-hal baru untuk menyelesaikan skripsi dan tidak menghindari masalah. Kemudian *emotion focused coping* merupakan bentuk *coping* individu untuk mengatur respon emosional terhadap situasi yang menekan seperti mencari dukungan emosional dan kegiatan yang mengalihkan masalah yang dihadapi saat mengerjakan skripsi (Ismiati, 2015).

Menurut Widiani, Sismiati dan Komalasari (2013), bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan lebih mudah mengatasi stres karena lebih aktif dalam mencari alternatif untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Kemudian menurut Suwarsi dan Handayani (2017), bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* lebih yakin dapat mengatasi masalah stres akademik yang dihadapi dibandingkan dengan menggunakan *emotion focused coping*. Hal tersebut disebabkan mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* yakin dapat mengatasi masalah dengan membuat, dan menetapkan rencana serta mencari dukungan sosial untuk mengatasi stres akademik yang dihadapi. Sedangkan mahasiswa yang menggunakan *emotion focused coping* cenderung pesimis akan menghadapi masalah yang dihadapi dan menggunakan emosi dalam mengatasi masalah karena ia menyangkal kalau mengalami stres akademik (Suwarsi & Handayani, 2017). Dengan adanya hal tersebut, mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi akan lebih mudah menyelesaikan masalah yang dihadapi dibandingkan dengan menggunakan *emotion focused coping*.

Hal tersebut disebabkan oleh penyebab stres akademik merupakan masalah yang harus dihadapi dan diselesaikan oleh mahasiswa yang menyusun skripsi.

Individu juga memiliki kemampuan untuk mengatur dirinya yang dalam kehidupan sehari-hari disebut *self-regulation*. *Self-regulation* diartikan sebagai kemampuan untuk menenangkan diri dalam menghadapi emosi yang tidak nyaman, dan menjadi mampu untuk menghadapi disporia (Ramli, Alavi, Mehrinezhad, & Ahmadi, 2018). *Self-regulation* juga dimiliki oleh mahasiswa dalam kemampuannya ketika berada di kampus. *Self-regulation* melibatkan kemampuan seorang mahasiswa dalam menentukan gaya belajar yang digunakan olehnya (Kitsantas, Winsler, & Huie, 2008). *Self-regulation* juga diartikan sebagai keterampilan mengarahkan tujuan, perilaku, dan memungkinkan seseorang menunda kepuasan dalam jangka pendek untuk mencapai hasil yang diinginkan (Carey, Neal, & Collins, 2004). Berdasarkan studi yang dilakukan Hofer, Busch, dan Kärtner (2011) menemukan mahasiswa dengan *self-regulation* yang tinggi memiliki tingkat *well-being* yang tinggi juga, dan pada penelitian yang dilakukan oleh Park, Edmondson, dan Lee (2012) ditemukan juga untuk tingkat *self-regulation* yang tinggi ditemukan level depresi dan stres yang rendah. Dengan adanya *self-regulation* pada diri individu dapat memengaruhi kemampuan individu dalam meregulasi hal yang individu tersebut terima, dan merespon hal tersebut.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Zapata, Fuente, Vicente, Torres dan Artuch (2014), ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara *self-regulation* dengan *focused coping strategies*. Kemudian pada penelitian skripsi yang dilakukan oleh Santoso (2015), menemukan bahwa terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *problem focused coping*. Penelitian tersebut juga ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi, maka diikuti dengan kemampuan *problem focused coping* yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat *self-regulation* yang rendah, maka diikuti dengan kemampuan *problem focused coping* yang rendah. Dengan adanya hal tersebut, diketahui bahwa terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan strategi *coping* yang dilakukan. Tentunya *self-regulation*

yang dilakukan adalah dalam rangka menentukan strategi *coping* apa yang digunakan berdasarkan dari jenis *stressor* apa yang dihadapi oleh individu tersebut dan juga memastikan apakah strategi *coping* yang digunakan sudah tepat atau perlu penyempurnaan.

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan oleh Widiani *et al* (2013) mengenai tingkat stres pada mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi, ditemukan bahwa Mahasiswa yang memiliki stres tingkat tinggi sebesar 51% dan 49% lainnya mengalami stres tingkat rendah. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Kemudian pada studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti kepada 53 subjek mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi, diketahui bahwa masalah yang mereka hadapi diantaranya adalah kesulitan mendapatkan fenomena, kurangnya motivasi, pemahaman akan sistematika penulisan, dan pencarian sumber yang relevan. Kemudian pada bagian- bagian skripsi mana saja yang mereka mendapatkan kesulitan adalah pada Bab 1 sejumlah 32 orang, bab 2 sejumlah 17 orang, bab 3 sejumlah 22 orang, bab 4 sejumlah 15 orang dan bab 5 sejumlah 4 orang. Kemudian ditemukan bahwa stres akademik rendah sebanyak 14 orang (26,4%), stres akademik sedang sebanyak 29 orang (54,7%), dan stres akademik tinggi sebanyak 10 orang (18,9%).

Melihat hal tersebut, bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi paling banyak berada di tingkat sedang. Bentuk penyelesaian dari stres akademik yang mereka hadapi adalah dengan menanyakan kepada teman, berkonsultasi dengan dosen pembimbing, mencari referensi lain, dan berusaha untuk mengerjakan skripsi dengan baik. Hal tersebut mereka lakukan agar mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta menghadapi stres akademik saat menyusun skripsi dan mereka juga berusaha untuk mencari penyelesaian masalah dalam menyusun skripsi.

Dengan berbagai kajian tersebut mendorong penulis untuk melakukan penelitian terkait Pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres

akademik dalam menyusun skripsi. Hal tersebut didasari oleh penelitian sebelumnya bahwa *self-regulation* memiliki hubungan dengan *problem focused coping* dan *problem focused coping* merupakan jenis *coping* yang sering digunakan untuk menghadapi stres akademik saat menyusun skripsi. Selain itu, telah ditemukan bahwa mahasiswa Universitas Negeri Jakarta mengalami stres akademik ketika menyusun skripsi dan mereka juga melakukan tindakan untuk menyelesaikan stres akademik yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pada penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka masalah yang diidentifikasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang, dan identifikasi yang telah diuraikan diatas, maka penulis membuat pembatasan masalah agar penelitian ini lebih fokus dan terarah. Penulis membatasi masalah penelitian ini pada pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Apakah terdapat pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?
- b. Berapa besaran pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta?

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan khususnya di bidang ilmu psikologi pendidikan. Serta informasi mengenai kajian tentang pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan pengetahuan untuk para mahasiswa mengenai pengaruh *self-regulation* terhadap

kemampuan *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi.

1.6.2.2. *Bagi Institusi Perguruan Tinggi*

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi, dan pengetahuan mengenai *self-regulation*, dan *problem focused coping*. Selain itu juga dapat menjadi bahan kajian bagi pihak terkait mengenai *coping* yang digunakan pada mahasiswa ketika mengalami stres akademik saat menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Problem Focused Coping*

2.1.1. Pengertian *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *Problem Focused Coping* adalah sebuah *coping* yang menyerupai dengan strategi pemecahan masalah. Strategi pemecahan masalah yang dilakukan adalah seperti mendefinisikan masalah, menghasilkan solusi, mencari alternatif, dan melakukan tindakan. Namun, *problem focused coping* mencakup hal yang lebih luas dibandingkan dengan strategi pemecahan masalah. Didalam *problem focused coping* terdapat proses analisis yang difokuskan kepada lingkungan yang ada terkait stres yang dialami oleh individu tersebut (Lazarus & Folkman, 1984).

Berdasarkan hal tersebut, *problem focused coping* merupakan strategi *coping* yang digunakan berupa pemecahan masalah. Pemecahan masalah yang dilakukan tersebut tidak hanya berupa menghasilkan solusi, alternatif, dan melakukan tindakan. Hal tersebut juga terdapat proses analisis yang dilakukan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang dihadapi.

Problem focused coping diarahkan untuk mengurangi tuntutan dari situasi yang penuh tekanan atau menambah kemampuan untuk mengatasi hal tersebut (Sarafino, & Smith, 2010). Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Sarafino & Smith, 2010), individu memutuskan menggunakan *problem focused coping* apabila mereka mempercayai kemampuan dirinya atau keinginan untuk situasi yang dapat berubah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *problem focused coping* digunakan individu yang merasa yakin dapat menghadapi masalah yang di hadapi. Individu tersebut juga

yakin akan kemampuan dirinya yang dimiliki untuk mengatasi situasi yang dapat berubah-ubah.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, peneliti memutuskan untuk menggunakan teori *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) pada penelitian ini. *Problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984) merupakan strategi *coping* yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada. Pemecahan masalah tersebut mencakup analisis dan pencarian solusi dari masalah yang dihadapi sesuai dengan kemampuan individu tersebut. Individu menganggap bahwa keadaan yang ia hadapi dapat dirubah.

2.1.2. Dimensi *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015), *problem focused coping* memiliki beberapa dimensi, yaitu:

1. *Seeking informational support*

Merupakan cara individu mencoba untuk memperoleh informasi dari orang lain atau sumber-sumber lain terkait dengan usaha untuk menyelesaikan masalahnya.

2. *Confrontive coping*

Merupakan cara individu dengan berpegang teguh pada pendirian yang dimiliki, dan mempertahankan apa yang individu tersebut inginkan. Selain itu, individu tersebut mampu megubah situasi secara agresif, dan memiliki keberanian dalam mengambil resiko.

3. *Planful problem solving*

Individu memikirkan masalah yang ia hadapi kemudian membuat rencana pemecahan masalah yang ia hadapi agar dapat terselesaikan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, mengacu pada teori Lazarus dan Folkman (dalam Sujadi, 2015), dapat diketahui terdapat 3 dimensi *problem focused coping* yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Ketiga dimensi tersebut akan peneliti gunakan pada penelitian ini.

2.1.3. Faktor yang Memengaruhi *Problem Focused Coping*

Menurut Lazarus & Folkman (dalam Sujadi, 2015), terdapat faktor-faktor yang memengaruhi *coping stress* termasuk juga memengaruhi *problem focused coping*. Faktor-faktor tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Health and energy*

Saat mengatasi stres yang dihadapi oleh individu, tentunya akan mengerahkan tenaga yang cukup besar. Oleh karena itu *health and energy* merupakan hal yang penting. Hal ini sejalan dengan pernyataan Lazarus dan Folkman (1984), bahwa seseorang yang lemah, sakit, dan lelah akan memiliki energi yang lebih sedikit untuk menggunakan kemampuan *coping* dibandingkan dengan orang yang sehat.

2. *Positive beliefs*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bahwa pandangan dan penghargaan diri yang positif merupakan hal yang penting dalam penggunaan *coping*. Individu yang menganggap positif akan dirinya akan menggunakan berbagai keterampilan yang ia miliki untuk mengatasi permasalahan yang ia hadapi.

3. *Problem solving skills*

Menurut Janis (dalam Lazarus & Folkman, 1984), bahwa keterampilan memecahkan masalah merupakan keterampilan yang meliputi aktivitas mengidentifikasi masalah, mengumpulkan hipotesa, memilih hipotesa, menerapkan hipotesa, dan tindak lanjut akan masalah yang dihadapi. Tentunya hal ini menjadi penting karena individu dituntut memiliki kemampuan memecahkan masalah dalam menggunakan strategi *coping*.

4. *Social skill*

Kemampuan berkomunikasi merupakan salah satu *social skill* yang seharusnya dimiliki oleh individu dalam menggunakan *coping*. Dengan adanya komunikasi yang efektif dapat memfasilitasi individu dalam mengatasi permasalahan dengan orang lain.

Selain itu, individu dapat mencari dukungan dan bantuan terkait dengan masalah yang ia hadapi.

5. *Social support*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), bahwa berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, *social support* merupakan sumber *coping* bagi individu. Bentuk *social support* tersebut seperti dukungan akan pemenuhan kebutuhan inti dan emosional pada individu yang diberikan oleh orang tua, anggota keluarga lain, teman, dan masyarakat sekitar.

6. *Materials resources*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *Materials resources* merupakan keseluruhan bentuk material atau fisik yang memengaruhi penggunaan strategi *coping* oleh individu dalam menghadapi stres yang ia hadapi.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat diketahui bahwa faktor-faktor yang memengaruhi *problem focused coping* adalah *health and energy, positive beliefs, problem solving skills, social skill, social support*, dan *material resources*.

2.2. *Self-Regulation*

2.2.1. *Pengertian Self-regulation*

Self-regulation merupakan respon alami dari individu yang sehat ketika menghadapi perbedaan antara harapan dengan kenyataan yang mereka hadapi (Hoyle, 2010). Brown (1998) menjelaskan bahwa *self-regulation* sebagai kemampuan seseorang untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku individu tersebut dalam situasi yang berubah. Menurut Neal dan Carey (2005), kemampuan *self-regulation* juga memfasilitasi perilaku yang diarahkan pada sebuah tujuan, hal tersebut memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan mereka dalam jangka pendek guna mencapai hasil yang diinginkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, *self-regulation* dapat dikatakan sebagai perilaku individu untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku yang

dilakukan. Perilaku tersebut juga memungkinkan seseorang untuk menunda kepuasan mereka guna mencapai hasil yang diinginkan.

Self-regulation juga dapat digambarkan sebagai sebuah siklus karena umpan balik dari kinerja sebelumnya yang digunakan untuk membuat penyesuaian terhadap usaha yang dilakukan oleh individu saat ini. Penyesuaian tersebut diperlukan karena faktor-faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan terus berubah selama melakukan pembelajaran dan usaha, dan juga harus diawasi menggunakan tiga *loop* umpan balik *self-oriented* (Zimmerman, 2000).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, *self-regulation* dapat digambarkan sebagai sebuah siklus. Siklus dalam *self-regulation* merupakan umpan balik dari tindakan yang individu telah lakukan sebelumnya. Sehingga dalam melakukan tindakan yang dilakukan oleh individu tersebut merupakan hasil dari umpan balik yang telah dilakukan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dalam penelitian ini peneliti memutuskan untuk menggunakan pengertian *self-regulation* berdasarkan teori Brown (1998). Menurut Brown (1998), *self-regulation* merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku yang dimiliki oleh individu tersebut pada situasi yang berubah. Kemampuan tersebut digunakan untuk individu untuk mencapai sebuah tujuan atau mengadaptasi tuntutan dari situasi yang spesifik.

2.2.2. Dimensi *Self-regulation*

Menurut Brown dan Miller (1991, dalam Zapata *et al*, 2014), bahwa *self-regulation* memiliki tujuh dimensi. Tujuh dimensi tersebut yaitu:

1. *Receiving relevant information*

Merupakan proses yang pertama terjadi di dalam *self-regulation*. Dimana individu mengambil informasi terkait perilaku dirinya, terutama perilaku yang berpotensi menimbulkan masalah. Individu meningkatkan pemahaman dirinya dan akibat dari perubahan perilaku yang ia lakukan.

2. *Evaluating the information*

Individu melihat konsistensi antara performa yang diinginkan dan kenyataan performa yang ia miliki, dan hal tersebut termasuk membuat perhatian terhadap konsekuensi negatif dari perilaku tersebut. Dengan kata lain, proses ini terjadi ketika seseorang memerhatikan pada perilaku yang mungkin akan menimbulkan masalah.

3. *Triggering change*

Hal ini dipicu oleh ketidaksesuaian dan ketidakpuasan dari *self-evaluation* yang dilakukan. Berdasarkan hal tersebut, dorongan dari ketidaksesuaian tersebut menjadi hal yang penting untuk kemajuan dari *self-regulation* ke tingkat berikutnya.

4. *Searching for options*

Hal ini merupakan cara untuk mengurangi ketidaksesuaian yang telah ditemukan sebelumnya oleh individu tersebut.

5. *Formulating a plan*

Ketika seorang individu menetapkan sebuah rencana, akan membuat individu berusaha untuk mencapai rencana tersebut. Aspek-aspek yang ada harus dipertimbangkan dalam pencapaian tujuan yang telah individu tersebut buat sebelumnya.

6. *Implementing the plan*

Merupakan tahapan dimana individu melakukan segala hal yang telah direncanakan sebelumnya.

7. *Assesing the plan's effectiveness*

Hal ini merupakan seseorang individu melihat keefektifan dari perencanaan individu tersebut dan pencapaian dari sebuah tujuan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dimensi *self-regulation* menurut teori Brown dan Miller (1991, dalam Zapata *et al*, 2014) adalah *receiving relevant information*, *evaluating the information*, *triggering change*, *searching for options*, *formulating a plan*, *implementing the plan*, dan *assessing the plan's effectiveness*. Dimensi tersebut akan peneliti gunakan pada penelitian ini.

2.2.3. Faktor yang Memengaruhi *Self-regulation*

Menurut Bandura (1994, dalam Feist & Feist, 2005) bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi proses dari *Self-regulation*. Kedua faktor tersebut yaitu:

1. Faktor eksternal

Menurut Bandura bahwa faktor eksternal memengaruhi *self-regulation* melalui dua cara yaitu:

a) *Standard*

Faktor eksternal menciptakan sebuah standar untuk mengevaluasi dari perilaku yang dimiliki oleh individu. Standar yang digunakan untuk evaluasi tersebut berasal dari faktor lingkungan, yaitu dengan cara berinteraksi sosial dari lingkungan sekitarnya.

b) *Reinforcement*

Faktor eksternal juga memengaruhi *self-regulation* melalui *reinforcement*. Dengan adanya *reinforcement*, maka akan membuat individu melakukan tindakan-tindakan untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai oleh individu tersebut.

2. Faktor internal

Bandura mengemukakan tiga bentuk faktor internal. Tiga bentuk faktor internal tersebut yaitu:

a) *Self-observation*

Proses ini individu melakukan pemantauan terhadap performa dirinya. Walaupun dalam proses pemantauan tersebut, perhatian yang diberikan tidak sempurna atau tidak akurat. Pemantauan yang dilakukan tersebut berdasar dari ketertarikan yang dimiliki dan *self-conceptions* yang sudah ada sebelumnya.

b) *Judgmental process*

Proses ini dapat membantu individu dalam meregulasi perilaku melalui proses kognitif. Secara spesifik, proses ini berdasarkan standar personal, acuan kinerja, nilai aktivitas, dan penyempurnaan kinerja.

c) *Self-reaction*

Individu merespon secara positif atau negatif dari perilaku mereka berdasarkan bagaimana mereka mengukur perilaku mereka berdasar standar pribadi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, faktor yang memengaruhi *self-regulation* berdasarkan teori Bandura (1994, dalam Feist & Feist, 2005) yaitu faktor internal yang terdiri dari *standard*, dan *reinforcement*. Kemudian faktor eksternal yang terdiri dari *self-observation*, *judgmental process*, dan *self-reaction*.

2.3. Stres Akademik

2.3.1. Pengertian Stres Akademik

Menurut Lee dan Larson (2000, dalam Reddy *et al* 2018), bahwa stres akademik merupakan interaksi antara *stressor* lingkungan, penilaian, dan reaksi dari mahasiswa. Menurut Olejnik dan Holschuh (2016), bahwa stres akademik pada mahasiswa dikarenakan mereka memiliki masalah dalam menghadapi segala perubahan yang mereka hadapi dalam waktu singkat.

Berdasarkan hal tersebut, stres akademik merupakan reaksi mahasiswa atas situasi yang dialami oleh mereka. Situasi tersebut merupakan situasi yang berubah-ubah sehingga menimbulkan masalah dan mahasiswa dituntut agar dapat menghadapi segala situasi yang ada.

Menurut Ross, Neibling, dan Heckert (1999, dalam Bataineh, 2013), bahwa ada beberapa penjelasan mengenai peningkatan stres pada mahasiswa yaitu penyesuaian dengan kehidupan kampus, tekanan pada pembelajaran, dan gaya hidup yang memengaruhi stres pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa dapat mengalami stres dikarenakan dengan tuntutan akademik, sistem pendukung, dan penggunaan kemampuan *coping* yang tidak efektif.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diartikan bahwa stres akademik merupakan stres yang timbul sebagai reaksi mahasiswa akan situasi akademik yang ia hadapi. Situasi akademik yang diterima oleh mahasiswa tersebut dapat berupa tuntutan

akademik, penyesuaian kehidupan kampus, tekanan pada pembelajaran, dan sistem pendukung yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Selain hal tersebut, penggunaan *coping* yang tidak efektif dan masalah dalam menghadapi perubahan yang ada juga berperan dalam stres akademik.

2.3.2. Penyebab Stres Akademik

Menurut Agolla dan Ongori (2009), bahwa stres akademik disebabkan oleh tugas yang terlalu banyak, persaingan dengan mahasiswa lain, kegagalan, masalah finansial, hubungan yang buruk dengan teman atau dosen, dan masalah dirumah atau dengan keluarga.

Stres akademik yang diperoleh mahasiswa tentunya dipicu oleh *stressor* akademik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Buckinghamshire Health Authority (2002, dalam Behere *et al* 2011), bahwa *stressor* akademik disebabkan oleh batas waktu pengumpulan tugas, hubungan dengan staff kampus, menargetkan nilai bagus, perkuliahan yang kurang baik, tidak memahami akan kemampuan diri sendiri, takut akan kegagalan, menerima kritikan, dan berjuang untuk kesempurnaan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah tugas yang banyak, waktu pengumpulan tugas yang sedikit, persaingan dengan mahasiswa lain, dan takut akan kegagalan.

2.4. Mahasiswa

2.4.1. Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), bahwa mahasiswa adalah siswa yang belajar pada perguruan tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Menurut Siswoyo (2007), bahwa mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi.

2.4.2. Peran Mahasiswa

Sora (2014), menjelaskan bahwa terdapat beberapa peran dan fungsi mahasiswa. Peran dan fungsi tersebut yaitu:

1. *Iron Stock*

Mahasiswa dituntut agar dapat menjadi pengganti orang-orang yang berada di pemerintahan. Artinya bahwa mahasiswa akan menjadi generasi penerus pada suatu bangsa untuk memimpin bangsa tersebut.

2. *Agent of Change*

Mahasiswa juga dituntut sebagai *agent of change*. Jika ada hal yang salah pada lingkungan sekitarnya, mahasiswa dituntut untuk dapat merubah sesuai dengan harapan yang ada.

3. *Social Control*

Mahasiswa memiliki peran dalam *social control*. Mahasiswa harus mampu mengontrol sosial yang ada di lingkungan sekitar atau masyarakat.

4. *Moral Force*

Moral Force membuat mahasiswa diwajibkan untuk menjaga moral-moral yang sudah ada. Apabila ditemukan hal-hal yang tidak bermoral pada lingkungan sekitarnya, mahasiswa dituntut untuk merubah dan meluruskan kembali moral tersebut sesuai dengan kondisi yang diharapkan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diketahui peran dan fungsi mahasiswa yaitu *iron stock*, *agent of change*, *social control*, dan *moral force*.

2.5. Hubungan *Self-Regulation* dengan *Problem Focused Coping*

Menurut Brown (1998) bahwa *self-regulation* sebagai kemampuan seseorang untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku individu tersebut dalam situasi yang berubah. Salah satu dari situasi yang berubah tersebut adalah stres akademik. Stres akademik disebabkan oleh *stressor-stressor* yang ada ketika individu

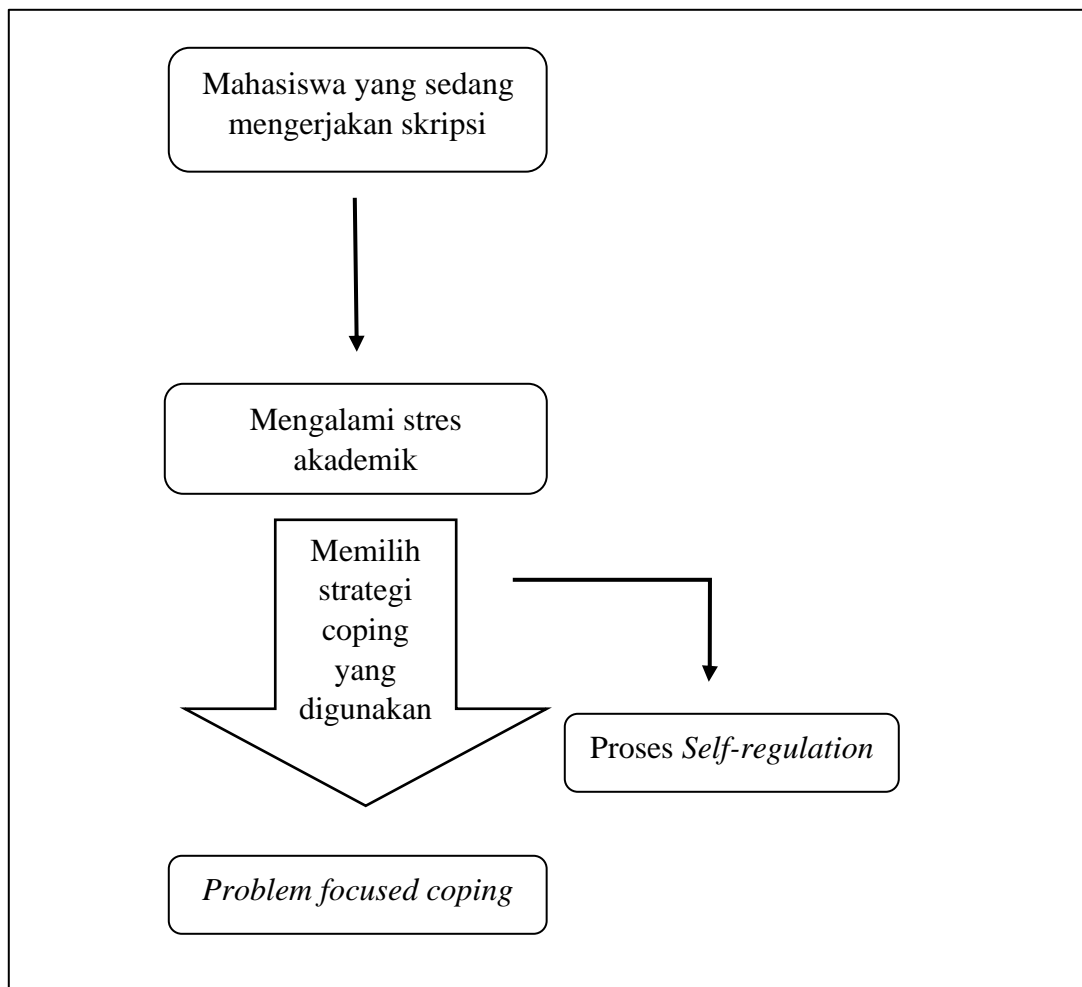
menjalani kegiatan akademiknya. Akibat dari stres akademik tersebut, individu dituntut untuk menggunakan perilakunya sesuai dengan situasi yang individu tersebut terima. Hal ini sejalan dengan pendapat Fuente dan Elawar (2010), bahwa jika melihat dari perspektif dari peran *self-regulation* pada pembelajaran akademik, menunjukkan bawah terdapat tindakan spesifik dan manajemen motivasi yang digunakan oleh mahasiswa untuk menghadapi stres akademik.

Individu menggunakan *coping* dalam menghadapi stres yang ada. Menurut Lazarus dan Folkman (1984, dalam Matthews, Schewan, Campbell, Saklofske & Mohamed, 2000), bahwa *coping* sangat berhubungan dengan *self-regulation* berkaitan dengan pemilihan strategi *coping* berdasarkan evaluasi dari kompetensi individu untuk menyelesaikan masalah yang ia hadapi. Dengan adanya hal tersebut, individu menggunakan *self-regulation* untuk mengevaluasi dirinya pada situasi stres yang individu tersebut hadapi dan memilih strategi *coping* yang tepat berdasarkan dari hasil evaluasi yang individu tersebut lakukan. Salah satu jenis coping yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik adalah *problem focused coping*. Penentuan penggunaan *problem focused coping* juga berdasarkan dari masalah yang dihadapi dan hasil evaluasi yang dilakukan individu. Strategi *problem focused coping* berfungsi untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres yang dialami (Widiani *et al* 2013). Berdasarkan pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan *self-regulation* dalam pemilihan *coping* yang digunakan oleh individu tersebut. Individu akan menggunakan *problem focused coping* apabila ia menentukan untuk mengatur dan merubah masalah penyebab stres yang ia alami berdasarkan penggunaan *self-regulation* dalam evaluasi yang ia lakukan.

2.6. Kerangka Konseptual

Mahasiswa diharuskan untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang telah ditetapkan oleh universitas untuk mendapatkan gelar sarjana. Tentunya dalam penyelesaian skripsi tersebut timbul berbagai macam *stressor-stressor* akademik sebagai tuntutan untuk menyelesaikan skripsi yang akan menimbulkan stres akademik.

Saat kondisi stres akademik, mahasiswa akan memilih cara yang berbeda-beda untuk menghadapi dan mengurangi stres, cara tersebut disebut dengan *coping*. Pemilihan *coping* tersebut menggunakan *self-regulation* pada dirinya yang berfungsi sebagai evaluasi individu atas kompetensi yang ia miliki untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Saat memilih strategi *coping*, mahasiswa akan menggunakan *self-regulation* untuk memilih *coping* yang tepat berdasarkan situasi yang ia hadapi. Pemilihan tersebut didasari oleh evaluasi yang dilakukan oleh mahasiswa melalui kemampuan *self-regulation* yang ia miliki. Salah satu *coping* yang digunakan adalah *problem focused coping*. *Problem focused coping* digunakan oleh mahasiswa yang menyusun skripsi sebagai cara untuk mengatasi masalah-masalah yang terjadi ketika menyusun skripsi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa *self-regulation* memiliki hubungan dengan pemilihan *coping* yang digunakan. Mahasiswa akan menggunakan *problem focused coping* dalam mengatasi masalah yang timbul ketika ia menyusun skripsi. Saat menggunakan *problem focused coping*, mahasiswa akan mencari strategi yang tepat dalam menyelesaikan masalah yang ia hadapi dengan menggunakan kemampuan *self-regulation* untuk merencanakan hal tersebut.



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual

2.7. Hipotesis

Berdasarkan pemaparan sebelumnya terkait *self-regulation* dan *problem focused coping*, maka peneliti menetapkan hipotesis aktif penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta.

2.8. Hasil Penelitian yang Relevan

Peneliti merangkum beberapa penelitian yang relevan sesuai dengan tema yang diambil peneliti, diantaranya:

No.	Judul	Peneliti	Tahun	Hasil
1.	<i>Personal Self-Regulation and Coping Style in University Students</i>	Jesus de la Fuente dan Maria Cardelle-Elawar	2011	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>personal self-regulation</i> dengan <i>problem focused coping</i> , dan hubungan yang negative antara <i>personal self-regulation</i> dengan <i>emotion focused coping</i>
2.	<i>Moving to Action: The Effects of a Self-Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well-Being, and Self-Regulation Capacity Levels of University Student-Athletes</i>	Nicole Dubuc-Charbonneau, dan Natalie Durand-Bush	2015	Mahasiswa yang berpartisipasi dalam intervensi <i>feel-based, person-centered self-regulation</i> berkorelasi dengan pengurangan <i>burnout</i> dan stres, dan peningkatan pada <i>well-being</i> dan kapasitas <i>self-regulation</i> pada mahasiswa atlit yang mengalami <i>burnout</i> .
3.	Hubungan Tingkat Stres dengan Penggunaan	Suci Widiani, Atiek Sismiati	2013	Strategi <i>coping</i> seluruh mahasiswa BK 2008 yang sedang skripsi sebanyak

	Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ	S., dan Gantina Komalasari		70,8% menggunakan <i>problem focused coping</i> , dan 29,2% menggunakan <i>emotion focused coping</i> . Selain itu, penggunaan <i>problem focused coping</i> lebih mendominasi saat mahasiswa mengalami stres tingkat rendah sedangkan, <i>emotion focused coping</i> memiliki presentase yang lebih besar pada saat mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi.
--	-------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------	--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Tipe Penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif dalam usaha untuk menguji hipotesa yang telah dibuat. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang menekankan analisis pada data-data angka (Sugiyono, 2011). Dengan demikian, peneliti menggunakan penelitian kuantitatif karena ingin mengetahui apakah terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi.

3.2. Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011), bahwa variabel penelitian adalah suatu atribut nilai dari seseorang, objek, atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Variabel-variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu:

a. Variabel bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas (*Independent Variable*) merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel terikat (Sugiyono, 2011). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *self-regulation*.

b. Variabel terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat (*Dependent Variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat disebabkan oleh adanya variabel bebas (Sugiyono, 2011). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah *problem focused coping*

3.2.1. Definisi Konseptual

3.2.1.1. *Definisi Konseptual Self-regulation*

Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku yang dimiliki oleh individu tersebut pada situasi yang berubah. Kemampuan tersebut digunakan untuk individu untuk mencapai sebuah tujuan atau mengadaptasi tuntutan dari situasi yang spesifik.

3.2.1.2. *Definisi Konseptual Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan strategi *coping* yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada. Pemecahan masalah tersebut mencakup analisis dan pencarian solusi dari masalah yang dihadapi sesuai dengan kemampuan individu tersebut. Individu menganggap bahwa keadaan yang ia hadapi dapat dirubah.

3.2.2. Definisi Operasional

3.2.2.1. *Defenisi Operasional Self-regulation*

Self-regulation merupakan kemampuan individu untuk merencanakan, memantau, dan mengarahkan perilaku yang dimiliki oleh individu tersebut pada situasi yang berubah. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) yang dikembangkan oleh Carey *et al* (2004). Skala tersebut terdiri dari tujuh dimensi yaitu *receiving relevant information, evaluating the information, triggering change, searching for options, formulating a plan, implementing the plan*, dan *assessing the plan's effectiveness*. Skala yang digunakan menggunakan skala *likert* dengan lima rentang pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skor pada skala ini memiliki rentang 1 sampai dengan 5.

3.2.2.2. *Defenisi Operasional Problem Focused Coping*

Problem focused coping merupakan strategi *coping* yang digunakan individu sebagai bentuk pemecahan masalah yang berasal dari tuntutan-tuntutan yang ada. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini dikonstruksi berdasarkan dimensi *problem focused coping*. Skala tersebut terdiri dari tiga dimensi yaitu *seeking informational support*, *confrontive coping*, dan *planful problem solving*. Skala yang digunakan menggunakan skala *likert* dengan lima rentang pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Netral, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skor pada skala ini memiliki rentang 1 sampai dengan 5.

3.3. Populasi dan Sampel

3.3.1. Populasi

Menurut Sugiyono (2011), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Negeri Jakarta.

3.3.2. Sampel

Menurut Sugiyono (2011), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel pada penelitian ini adalah beberapa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi pada setiap fakultas yang ada di Universitas Negeri Jakarta.

3.3.3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang dilakukan pada penelitian ini adalah *non-probability sampling*. Menurut Rangkuti (2017), teknik *non-probabilty sampling*

merupakan teknik *sampling* yang tidak berdasarkan peluang yang membuat tidak semua anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Kemudian, untuk teknik *sampling* yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Rangkuti (2017), *purposive sampling* adalah penentuan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah peneliti tentukan sebelumnya. Pertimbangan yang telah peneliti tentukan adalah dengan menentukan karakteristik sampel. Karakteristik sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi.

3.4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan instrumen psikologis. Menurut Sugiyono (2011), instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen yang diberikan dapat berupa skala *likert*, yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau kelompok terkait fenomena sosial (Sugiyono, 2011).

Skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini adalah *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) untuk mengukur *self-regulation*, dan skala *problem focused coping* yang peneliti buat sendiri berdasarkan tiga kategori menurut Lazarus dan Folkman (1984) untuk mengukur *problem focused coping*.

3.4.1. Instrumen Self-Regulation

Pada penelitian ini, instrumen *self-regulation* yang akan digunakan oleh peneliti adalah adaptasi dari alat ukur *Short Self-Regulation Questionnaire* (SSRQ) milik Carey *et al* (2004). Alat ukur SSRQ ini merupakan versi pengembangan dari alat ukur *Self-Regulation Questionnaire* (SRQ) milik Brown, Miller dan Lawendowski (1999, dalam Carey *et al*, 2004). Alat ukur SSRQ memiliki item sebanyak 31 butir yang dimana pada skala awal yaitu SRQ memiliki item sebanyak 63 butir. Berdasarkan analisis faktor yang dilakukan oleh Carey *et al* (2004), bahwa pada alat ukur SRQ milik Brown *et al*

(1999, dalam Carey *et al*, 2004) terdapat 31 butir item yang mencapai koefisien sebesar 0,4 atau lebih sehingga dapat dikatakan sebagai item yang baik. Alat ukur SSRQ juga memiliki korelasi yang kuat dengan alat ukur SRQ. Berdasarkan hasil uji korelasi oleh Carey *et al* (2004) pada item-item alat ukur SRQ dan SSRQ, diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,9 hingga 1,0 yang menunjukkan hubungan yang kuat antara dua alat ukur tersebut.

Skala yang digunakan pada alat ukur SSRQ adalah menggunakan skala *likert*. Skala *likert* pada alat ukur SSRQ menggunakan skala 1 hingga 5 (*strongly disagree to strongly agree*) dimana skala tersebut menggambarkan kesesuaian subjek dengan pernyataan yang terdapat dalam butir-butir item kuesioner tersebut. Alat ukur SSRQ ini memuat item-item dengan pernyataan deskriptif yang terdiri dari item yang mendukung (*favorable*) dan yang tidak mendukung (*unfavorable*). Berikut adalah tabel yang menunjukkan klasifikasi item dari alat ukur SSRQ

Tabel 3.1 Blue Print Instrumen Self-Regulation

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Butir
<i>Receiving</i>	1, 29	4, 7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	-	2
<i>Triggering</i>	-	23	1
<i>Searching</i>	5, 8, 15, 24	-	5
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 6, 9, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	3, 10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
Total	17	14	31

3.4.2. Instrumen *Problem Focused Coping*

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah skala *problem focused coping* yang dibuat oleh peneliti berdasarkan dimensi *problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (1984).

Skala yang digunakan pada kuesioner *problem focused coping* adalah skala *likert*. Skala *likert* pada kuesioner *problem focused coping* menggunakan 5 pilihan skala yaitu Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Netral (N), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS). Kuesioner *problem focused coping* memuat item dengan pernyataan *favorable* dan *unfavorable*. Berikut ini tabel yang menunjukkan klasifikasi item kuesioner *problem focused coping*

Tabel 3.2 Blue Print Instrumen *Problem Focused Coping*

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah item
<i>Seeking informational support</i>	1, 3, 4, 16, 17, 19, 20	2, 5, 18	10
<i>Confrontive coping</i>	6, 7, 9, 21, 22, 24	8, 10, 23, 25	10
<i>Planful problem solving</i>	12, 14, 27, 30	11, 13, 15, 26, 28, 29	10
Total	17	13	30

3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

3.5.1. Uji Validitas

Peneliti melakukan pengujian validitas dan reliabilitas pada instrumen yang peneliti yang digunakan sebelum melakukan analisis data. Menurut Sugiyono (2011), instrumen yang valid memiliki arti bahwa alat ukur yang digunakan untuk memperoleh data adalah valid. Valid berarti bahwa instrumen tersebut mampu mengukur apa yang

seharusnya diukur oleh instrumen tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah item-item pada skala yang digunakan telah mengukur variabel operasional atau tidak. Uji validitas instrumen dilakukan dengan cara berikut:

a. Validitas Isi

Menurut Sugiyono (2011), untuk menguji validitas isi dapat melalui pendapat dari ahli (*expert judgement*). Para ahli diminta pendapatnya mengenai instrumen yang telah disusun. Para ahli juga akan memberi keputusan terkait instrument yang digunakan apakah dapat digunakan atau memerlukan perbaikan.

Validitas isi diperoleh dengan cara meminta 3 orang dosen Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta sebagai ahli yang menganalisa item tersebut. Setelah memperoleh kritik dan saran dari para ahli yang melakukan analisa tersebut, selanjutnya peneliti memperbaiki alat ukur berdasar kritik dan saran yang diberikan, kemudian melakukan uji coba kepada para mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

b. Uji Validitas Butir

Uji validias butir dilakukan dengan cara membandingkan skor total item terkoreksi (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan *level of siginficancy* sebesar 0,30. Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2016), sebagian ahli berpendapat apabila suatu item memiliki nilai skor total item terkoreksi lebih besar dari 0,30 maka dapat dikatakan bahwa item tersebut valid. Jika suatu item memiliki nilai skor total item terkoreksi lebih kecil dari 0,30 maka item tersebut gugur. Instrumen ini diujicobakan kepada 54 mahasiswa Universitas Negeri Jakata yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji validitas butir sebagai berikut:

1) Instrumen *Self-Regulation*

Jumlah item yang diujicobakan sejumlah 31 butir. Setelah diujicoba terdapat 7 yang perlu didrop yaitu item nomor 1, 4, 5, 6, 9, 10, dan 24.

Tabel 3.3 Perubahan Item Instrumen *Self-Regulation* Setelah Uji Coba

Dimensi	Item tetap	Item drop	Jumlah item
<i>Receiving</i>	7, 22, 27, 29	1, 4	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	-	2
<i>Triggering</i>	23	-	1
<i>Searching</i>	8, 15	5, 24	5
<i>Formulating</i>	2, 16, 19, 25, 28	6, 9	7
<i>Implementing</i>	3, 12, 17, 20, 31	3	6
<i>Assessing</i>	11, 13, 18, 21, 26	-	5
Total	24	7	31

Berdasarkan tabel 3.3, maka untuk *blue print* instrument *self-regulation* setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3.4 *Blue Print* Instrumen *Self-Regulation* Setelah Uji Coba

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah Butir
<i>Receiving</i>	29	7, 22, 27	6
<i>Evaluating</i>	14, 30	-	2
<i>Triggering</i>	-	23	1
<i>Searching</i>	8, 15	-	5
<i>Formulating</i>	25, 28	2, 16, 19	7
<i>Implementing</i>	12, 17, 20	10, 31	6
<i>Assessing</i>	13, 18, 21, 26	11	5
Total	17	14	31

2) Instrumen *Problem Focused Coping*

Jumlah item yang diujicobakan sejumlah 30 butir. Setelah diujicoba terdapat 10 item yang perlu didrop yaitu item nomor 1, 11, 12, 13, 14, 15, 18, 21, 23, dan 24.

Tabel 3.5 Perubahan Item Instrumen *Problem Focused Coping* Setelah Uji Coba

Dimensi	Item tetap	Item drop	Jumlah item
<i>Seeking informational support</i>	1, 2, 5, 3, 4, 16, 17, 19, 20	1, 18	10
<i>Confrontive coping</i>	6, 8 7, 9, 10, 21, 22, 24, 25	23, 24	10
<i>Planful problem solving</i>	26, 27, 28, 29 30	11, 12, 13, 14, 15	10
Total	20	10	30

Berdasarkan tabel 3.5, maka untuk *blue print* instrumen *problem focused coping* setelah dilakukan uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 3.6 *Blue Print* Instrumen *Problem Focused Coping* Setelah Uji Coba

Dimensi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Jumlah item
<i>Seeking informational support</i>	1, 3, 4, 16, 17, 19, 20	2, 5	9
<i>Confrontive coping</i>	6, 7, 9, 21, 22, 24	8, 10, 23, 25	10
<i>Planful problem solving</i>	12, 14, 27, 30	13, 15, 26, 28, 29	9
Total	17	11	28

3.5.2. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar (2012), reliabilitas mengacu pada keterpercayaan konsistensi instrumen, yaitu sejauh mana kecermatan pengukuran yang dimiliki oleh instrumen tersebut. Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan *reliability coefficient Alpha Cronbach* dengan bantuan program IBM SPSS 25 for Windows. Apabila nilai koefisien

reliabilitas yang dihasilkan lebih besar sama dengan 0,5 maka dapat dikatakan bahwa instrumen tersebut reliabel. Sebaliknya, apabila nilai koefisien yang dihasilkan lebih kecil dari 0,5, maka instrumen tersebut tidak reliabel.

Hasil Uji reliabilitas *Alpha Cronbach* pada masing-masing instrumen adalah sebagai berikut:

Tabel 3.7 Uji Reliabilitas *Alpha Cronbach*

Skala	Nilai Alpha Cronbach	Interpretasi
SSRQ	0,821	Reliabel
<i>Problem Focused Coping</i>	0,751	Reliabel

3.6. Analisis Data

Data kuantitatif pada penelitian ini akan diolah secara statistik dengan uji asumsi dan uji hipotesis. Pengujian secara statistik dilakukan dengan menggunakan alat bantu program IBM SPSS 25 *for Windows*.

3.6.1. Uji Normalitas

Uji asumsi yang dilakukan oleh peneliti adalah melakukan uji normalitas pada data yang didapatkan untuk mengetahui apakah data hasil pengumpulan kuesioner berdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2011), bahwa analisa data dengan statistika parametrik dilakukan berdasarkan asumsi bahwa data setiap variabel yang akan dianalisis berdistribusi normal.

3.6.2. Uji Linearitas

Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2016), bahwa asumsi linearitas harus terpenuhi jika pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi. Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah hubungan antar dua variabel tergolong linier atau tidak.

3.6.3. Uji Hipotesis

Teknik analisis data yang digunakan melakukan uji hipotesis pada penelitian ini adalah analisis regresi linier satu prediktor. Menurut Rangkuti (2017), analisis regresi *linier* satu prediktor digunakan untuk menghitung korelasi antar dua variabel dimana variabel tersebut hanya terdapat satu variabel prediktor (variabel bebas) untuk memprediksi variabel kriterium (variabel terikat). Berikut ini adalah persamaan garis regresi dengan satu variabel bebas.

Persamaan regresi dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Y = Variabel Terikat (*Problem Focused Coping*)

a = Nilai konstanta

b = Koefisien regresi

X = Variabel Bebas (*Self-Regulation*)

3.6.4. Hipotesis Statistik

Hipotesis statistik yang ada pada penelitian ini dapat dilihat melalui penjelasan berikut:

Hipotesis Statistik

$$H_o : b = 0$$

$$H_a : b \neq 0$$

H_o ditolak jika F hitung > F tabel dan nilai p < 0.05

H_o diterima jika F hitung < F tabel dan nilai p > 0.05

H_o = Tidak terdapat penaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping*

H_a = Terdapat pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping*

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Gambaran Responden

Pengambilan data dilakukan di Universitas Negeri Jakarta dengan responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini berjumlah 129 orang. Kriteria responden pada penelitian ini telah ditetapkan sebelumnya, yaitu mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi. Karakteristik responden dalam penelitian ini digambarkan berdasarkan jenis kelamin, usia, fakultas, dan Angkatan.

4.1.1. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berikut ini merupakan jumlah responden penelitian berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.1. Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
1	Laki-laki	28	21,7%
2	Perempuan	101	78,3%
	Total	129	100%

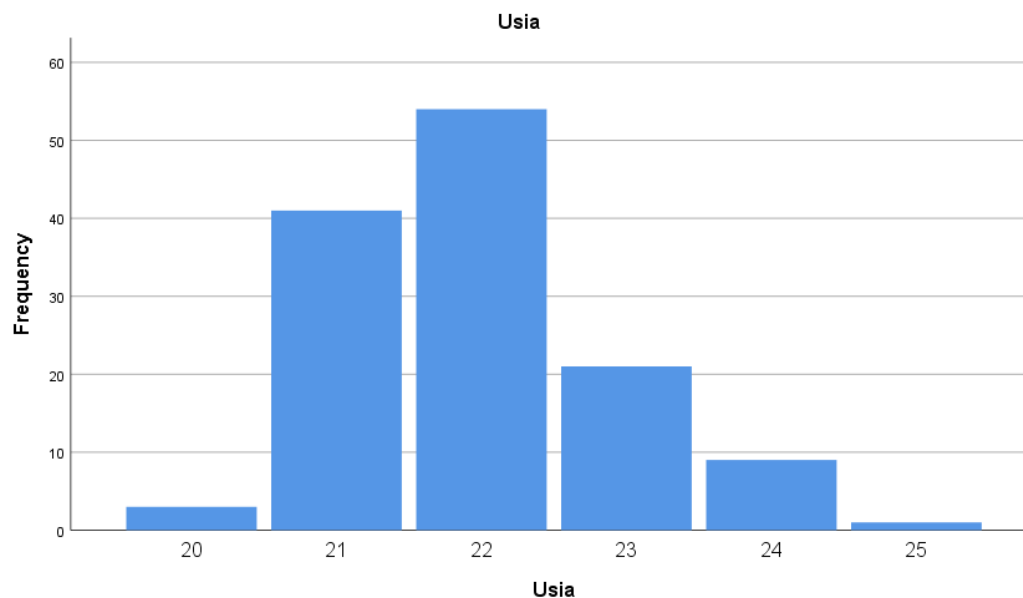
Berdasarkan Tabel 4.1, dapat dilihat bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak yaitu dengan jumlah 101 orang (78,3%). Sedangkan jumlah responden laki-laki lebih sedikit yaitu dengan jumlah 28 orang (21,7%).

4.1.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Berikut ini merupakan jumlah responden penelitian berdasarkan usia yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.2. Data Responden Berdasarkan Usia

No	Umur	Jumlah	Presentase
1	20	3	2,3%
2	21	41	31,8%
3	22	54	41,9%
4	23	21	16,3%
5	24	9	7%
6	25	1	0,8%
Total		129	100%



Gambar 4.1 Grafik Data Responden Berdasarkan Usia

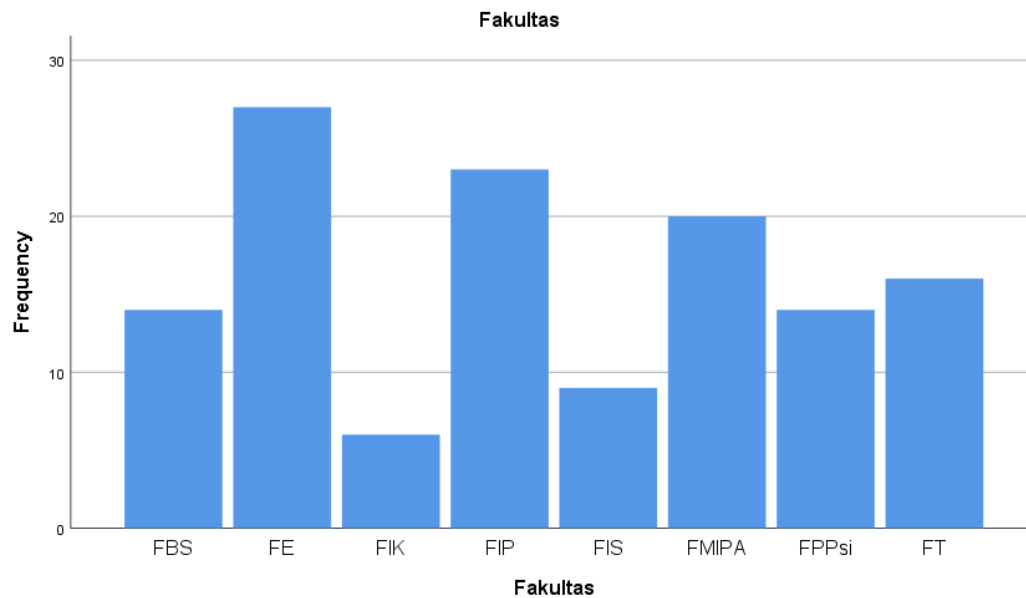
Berdasarkan tabel 4.2 dan grafik 4.1, dapat dilihat bahwa jumlah responden tertinggi yaitu usia 22 tahun dengan jumlah 54 orang (41,9%). Sedangkan jumlah responden terendah yaitu usia 25 tahun dengan jumlah 1 orang (0,8%).

4.1.3. Gambaran Responden Berdasarkan Fakultas

Berikut ini merupakan jumlah responden penelitian berdasarkan Fakultas yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.3. Data Responden Berdasarkan Fakultas

No	Fakultas	Jumlah	Presentase
1	FBS	14	10,9%
2	FE	27	20,9%
3	FIK	6	4,7%
4	FIP	23	17,8%
5	FIS	9	7%
6	FMIPA	20	15,5%
7	FPPsi	14	10,9%
8	FT	16	12,4%
Total		129	100%



Gambar 4.2 Grafik Data Responden Berdasarkan Fakultas

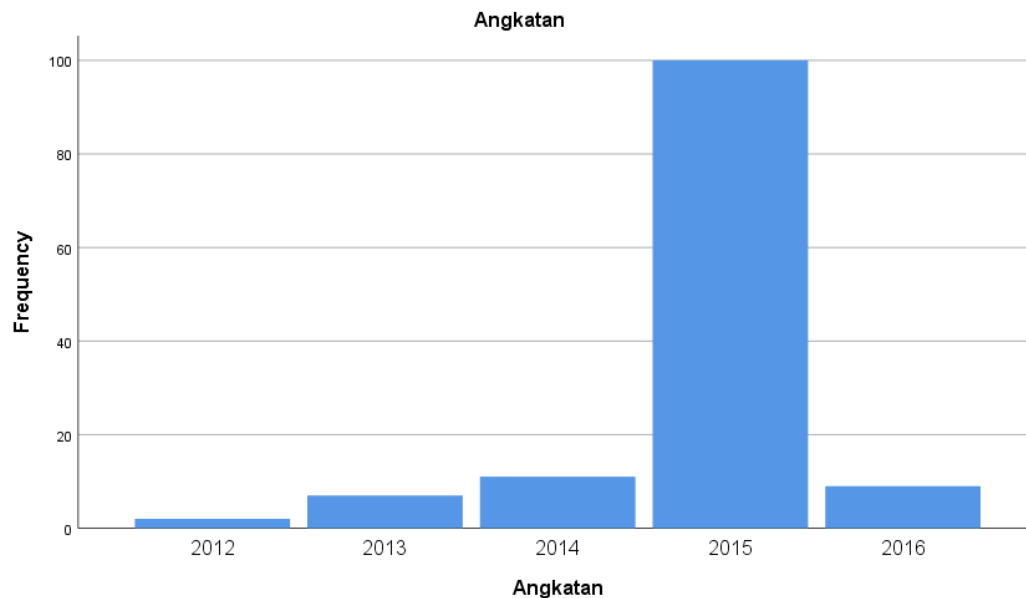
Berdasarkan tabel 4.3 dan grafik 4.2, dapat dilihat bahwa jumlah responden tertinggi berasal dari Fakultas Ekonomi (FE) yaitu dengan jumlah 27 orang (20,9%). Sedangkan jumlah terendah berasal dari Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) yaitu dengan jumlah 6 orang (4,7%).

4.1.4. Gambaran Responden Berdasarkan Angkatan

Berikut ini merupakan jumlah responden penelitian berdasarkan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 4.4. Data Responden Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Jumlah	Presentase
1	2012	2	1,6%
2	2013	7	5,4%
3	2014	11	8,5%
4	2015	100	77,5%
5	2016	9	7%
Total		129	100%



Gambar 4.3 Grafik Data Responden Berdasarkan Angkatan

Berdasarkan tabel 4.4 dan grafik 4.3, dapat dilihat bahwa jumlah responden tertinggi berasal dari angkatan 2015 yaitu dengan jumlah 100 orang (77,5%). Sedangkan jumlah responden terendah berasal dari angkatan 2012 yaitu dengan jumlah 2 orang (1,6%).

4.2. Prosedur Penelitian

4.2.1. Persiapan Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan dalam persiapan penelitian ini adalah sebagai berikut

- a. Menentukan topik penelitian yang akan dilakukan dengan menganalisa berbagai permasalahan yang terjadi. Hal ini berkaitan dengan sikap dan perilaku mahasiswa dalam menyusun skripsi dan mengatasi masalah yang dihadapi selama proses pengerjaan.

- b. Mencari kajian pustaka berupa jurnal, artikel, sumber dari internet, dan buku yang sesuai dengan topik penelitian yang dipilih guna menunjang dalam penulisan skripsi yang dilakukan.
- c. Melakukan studi pendahuluan (*pre-eliminary study*) untuk memastikan apakah fenomena yang didapat terjadi pada tempat yang akan diteliti.
- d. Mengajukan judul penelitian pada dosen pembimbing 1 dan 2 serta meminta masukan agar judul yang dipilih layak untuk diteliti.
- e. Menentukan metode penelitian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian yang dilakukan.
- f. Mengikuti seminar proposal, dan menerima masukan dari dosen penguji, dan dosen pembimbing 1 terkait judul penelitian yang dilakukan.
- g. Menyusun alat ukur penelitian berdasarkan teori yang telah didapatkan dari literatur. Membuat definisi operasional, definisi konseptual, dan indikator berdasarkan teori yang digunakan.
- h. Melakukan uji validitas isi alat ukur dengan bantuan *expert judgement* yang dilakukan oleh tiga dosen ahli untuk setiap instrumen dari Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Kemudian merevisi alat ukur berdasarkan masukan yang diperoleh dari *expert judgement*.
- i. Melakukan uji coba instrumen yang digunakan kepada 54 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi untuk mengetahui realibilitas instrumen dan item yang valid.
- j. Melakukan pengambilan data dengan item yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Kemudian melakukan analisa data pada data penelitian yang diperoleh untuk mendapatkan hasil penelitian yang dilakukan.

4.2.2. Pelaksanaan Penelitian

Peneliti melakukan pengambilan data pada tanggal 31 Juli, dan 1-2 Agustus 2019. Lalu pada tanggal 31 Juli, peneliti menyebarkan kuesioner di kampus A yaitu di FIP, FMIPA, FBS, FE, FIS, dan FT. Kemudian pada tanggal 1 Agustus peneliti menyebarkan kuesioner di kampus A dan B yaitu di FIK, FIP, FMIPA, FBS, FE, FIS,

dan FT. Kemudian pada tanggal 2 Agustus peneliti menyebarkan kuesioner di kampus D yaitu di FPPsi. Peneliti menyebarkan kuesioner dengan cara menanyakan apakah mahasiswa tersebut sedang menyusun skripsi dan meminta kesediaan untuk mengisi kuesioner. Selain itu, peneliti juga menyebarkan kuesioner melalui media *google form* untuk mendapatkan responden. Untuk media *google form* peneliti melakukan pengontrolan berupa kriteria yang harus dipenuhi oleh responden agar dapat mengisi kuesioner yang diberikan. Penyebaran melalui media *google form* dilakukan melalui menghubungi responden dan menanyakan apakah sedang menyusun skripsi dan meminta kesediaan untuk mengisi kuesioner yang diberikan.

4.3. Hasil Analisis Data Penelitian

4.3.1. Hasil Analisis Data Variabel *Self-Regulation*

Hasil analisis data variabel *self-regulation* menggunakan instrumen diadaptasi berbentuk kuesioner dengan jumlah 31 item dengan jumlah responden sebanyak 129 orang. Distribusi deskriptif yang didapat dari hasil pengambilan data pada penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.5. Distribusi Deskriptif *Self-Regulation*

Statistik	Nilai Output
Mean	109,05
Median	109
Mode	103
Std. Deviation	10,652
Variance	113,458
Range	52
Minimum	82
Maximum	134

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa variabel *self-regulation* memiliki nilai mean sebesar 109,05, nilai median sebesar 109, nilai modus sebesar 103, nilai

standar deviasi sebesar 10,652, nilai varians sebesar 113,458, nilai range sebesar 52, nilai minimum sebesar 82, dan nilai maximum sebesar 134.

4.3.2. Hasil Analisis Data Variabel *Problem Focused Coping*

Hasil analisis data variabel *problem focused coping* menggunakan instrumen diadaptasi berbentuk kuesioner dengan jumlah 28 item dengan jumlah responden sebanyak 129 orang. Distribusi deskriptif yang didapat dari hasil pengambilan data pada penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.6. Distribusi Deskriptif *Self-Regulation*

Statistik	Nilai Output
Mean	102,42
Median	103
Mode	103
Std. Deviation	6,892
Variance	47,495
Range	34
Minimum	86
Maximum	120

Berdasarkan tabel 4.6, dapat diketahui bahwa variabel *problem focused coping* memiliki nilai mean sebesar 102,42, nilai median sebesar 103, nilai modus sebesar 103, nilai standar deviasi sebesar 6,892, nilai varians sebesar 47,495, nilai range sebesar 34, nilai minimum sebesar 86, dan nilai maximum sebesar 120.

4.3.3. Kategorisasi Skor *Self-Regulation*

Menurut Rangkti dan Wahyuni (2016), bahwa kategorisasi skor dilakukan untuk menempatkan skor subjek dibandingkan dengan subjek lain yang diukur. Kategorisasi skor *self-regulation* akan menggunakan pengkategorisasian skor dengan tiga kategori (tinggi, sedang, dan rendah). Berikut ini formulasi kategori skor berdasarkan perhitungan Mean Teoritik:

Perhitungan Mean Teoritik:

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{(skor\ 1 \times \sum butir) + (skor\ 5 \times \sum butir)}{2} \\
 &= \frac{(1 \times 31) + (5 \times 31)}{2} = \frac{186}{2} = 93 \\
 SD &= \frac{(skor\ 5 \times \sum butir) - (skor\ 1 \times \sum butir)}{6} \\
 &= \frac{(5 \times 31) + (1 \times 31)}{6} = \frac{124}{6} = 20,67
 \end{aligned}$$

1 SD = 20,67

- Tinggi jika : $X > \text{Mean} + 1\text{ SD}$ ($X > 113,67$)
- Sedang jika : $\text{Mean} - 1\text{ SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{ SD}$ ($72,33 \leq X \leq 113,67$)
- Rendah jika : $X < \text{Mean} - 1\text{ SD}$ ($X < 72,33$)

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor *Self-Regulation*

<i>Self-Regulation</i>	Jumlah	Presentase
Tinggi	44	34,1%
Sedang	85	65,9%
Total	129	100%

Berdasarkan tabel 4.7, diketahui bahwa kategorisasi skor *self-regulation* terbanyak ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 85 orang (65,9%). Kemudian kategori skor tersedikit ada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 44 orang (34,1%).

Tabel 4.8 Kategorisasi Skor *Self-Regulation* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kategorisasi <i>Self-regulation</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	16	12	28
	Perempuan	69	32	101
	Jumlah	85	44	129

Berdasarkan tabel 4.8, diketahui bahwa jumlah kategorisasi skor *self-regulation* terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan dengan tingkat *self-regulation* sedang yaitu sebanyak 69 orang. Kemudian jumlah kategorisasi *self-regulation* tersedikit ada pada jenis kelamin laki-laki dengan tingkat kategorisasi *self-regulation* tinggi yaitu sebanyak 12 orang.

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor *Self-Regulation* Berdasarkan Usia

		Kategorisasi <i>Self-regulation</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Usia	20	3	0	3
	21	24	17	41
	22	39	15	54
	23	12	9	21
	24	6	3	9
	25	1	0	1
	Jumlah	85	44	129

Berdasarkan tabel 4.9, diketahui bahwa jumlah kategorisasi skor *self-regulation* terbanyak ada pada usia 22 tahun dengan tingkat *self-regulation* sedang sebanyak 39 orang. Kemudian kategorisasi skor *self-regulation* tersedikit ada pada usia 25 tahun dengan tingkat *self-regulation* sedang sebanyak 1 orang.

Tabel 4.10 Kategorisasi Skor *Self-Regulation* Berdasarkan Fakultas

		Kategorisasi <i>Self-regulation</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Fakultas	FBS	7	7	14
	FE	17	10	27
	FIK	2	4	6
	FIP	19	4	23
	FIS	4	5	9
	FMIPA	18	2	20
	FPPsi	11	3	14
	FT	7	9	16
Jumlah		85	44	129

Berdasarkan tabel 4.10, diketahui bahwa kategorisasi skor *self-regulation* terbanyak ada pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) dengan tingkat *self-regulation* sedang yaitu sebanyak 19 orang. Sedangkan kategorisasi skor *self-regulation* tersedikit ada pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dengan tingkat *self-regulation* sedang yaitu sebanyak 2 orang dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) dengan tingkat *self-regulation* tinggi yaitu sebanyak 2 orang.

Tabel 4.11 Kategorisasi Skor *Self-Regulation* Berdasarkan Angkatan

		Kategorisasi <i>Self-regulation</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Angkatan	2012	2	0	2
	2013	4	3	7
	2014	5	6	11
	2015	67	33	100
	2016	7	2	9
	Jumlah	85	44	129

Berdasarkan tabel 4.11, diketahui bahwa kategorisasi skor *self-regulation* terbanyak ada pada angkatan 2015 dengan tingkat *self-regulation* sedang yaitu sebanyak 67 orang. Kemudian kategorisasi *self-regulation* tersedikit ada pada angkatan 2012 dengan tingkat *self-regulation* sedang yaitu sebanyak 2 orang dan angkatan 2016 dengan tingkat *self-regulation* tinggi yaitu sebanyak 2 orang.

4.3.4. Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping*

Kategorisasi skor *problem focused coping* pada penelitian ini akan menggunakan pengkategorisasian skor dengan tiga kategori (tinggi, sedang, dan rendah). Berikut ini formulasi kategori skor berdasarkan perhitungan Mean Teoritik:

Perhitungan Mean Teoritik:

$$\begin{aligned}
 M &= \frac{(\text{skor } 1 \times \sum \text{ butir}) + (\text{skor } 5 \times \sum \text{ butir})}{2} \\
 &= \frac{(1 \times 28) + (5 \times 28)}{2} = \frac{168}{2} = 84 \\
 SD &= \frac{(\text{skor } 5 \times \sum \text{ butir}) - (\text{skor } 1 \times \sum \text{ butir})}{6} \\
 &= \frac{(5 \times 28) + (1 \times 28)}{6} = \frac{112}{6} = 18,67
 \end{aligned}$$

1 SD = 18,67

- Tinggi jika : $X > \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ($X > 102,67$)
- Sedang jika : $\text{Mean} - 1 \text{ SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \text{ SD}$ ($65,33 \leq X \leq 102,67$)
- Rendah jika : $X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$ ($X < 65,33$)

Tabel 4.12 Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping*

<i>Problem Focused Coping</i>	Jumlah	Presentase
Tinggi	68	52,7%
Sedang	61	47,3%
Total	129	100%

Berdasarkan tabel 4.12, diketahui bahwa kategori skor *problem focused coping* terbanyak ada pada tingkat tinggi yaitu sebanyak 68 orang (52,7%). Kemudian kategori skor *problem focused coping* tersedikit ada pada tingkat sedang yaitu sebanyak 61 orang (47,3%)

Tabel 4.13 Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping* Berdasarkan Jenis Kelamin

		Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Jenis Kelamin	Laki-laki	13	15	28
	Perempuan	48	53	101
Jumlah		61	68	129

Berdasarkan tabel 4.13, diketahui bahwa jumlah kategorisasi skor *problem focused coping* terbanyak ada pada jenis kelamin perempuan dengan tingkat *problem focused coping* tinggi yaitu sebanyak 53 orang. Kemudian jumlah kategorisasi skor *problem focused coping* tersedikit ada pada jenis kelamin laki-laki dengan tingkat *problem focused coping* sedang yaitu sebanyak 13 orang.

Tabel 4.14 Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping* Berdasarkan Usia

		Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Usia	20	2	1	3
	21	17	24	41
	22	25	29	54
	23	12	9	21
	24	4	5	9
	25	1	0	1
Jumlah		61	68	129

Berdasarkan tabel 4.14, diketahui bahwa kategorisasi skor *problem focused coping* terbanyak ada pada usia 22 tahun dengan tingkat *problem focused coping* tinggi yaitu sebanyak 29 orang. Kemudian kategorisasi skori *problem focused coping* tersedikit ada pada usia 20 tahun dengan tingkat *problem focused coping* tinggi yaitu sebanyak 1 orang dan usia 25 tahun dengan tingkat *problem focused coping* sedang yaitu sebanyak 1 orang.

Tabel 4.15 Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping* Berdasarkan Fakultas

		Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Fakultas	FBS	8	6	14
	FE	9	18	27
	FIK	1	5	6
	FIP	14	9	23
	FIS	4	5	9
	FMIPA	12	8	20
	FPPsi	5	9	14
	FT	8	8	16
Jumlah		61	68	129

Berdasarkan tabel 4.15, diketahui bahwa kategorisasi skor *problem focused coping* terbanyak ada pada Fakultas Ekonomi (FE) dengan tingkat *problem focused coping* tinggi yaitu sebanyak 18 orang. Kemudian kategorisasi skor *problem focused coping* tersedikit ada pada Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) dengan tingkat *problem focused coping* sedang yaitu sebanyak 1 orang.

Tabel 4.16 Kategorisasi Skor *Problem Focused Coping* Berdasarkan Angkatan

		Kategorisasi <i>Problem Focused Coping</i>		Total
		Sedang	Tinggi	
Angkatan	2012	2	0	2
	2013	2	5	7
	2014	6	5	11
	2015	46	54	100
	2016	5	4	9
	Jumlah	61	68	129

Berdasarkan tabel 4.16, diketahui bahwa kategorisasi skor *problem focused coping* terbanyak ada pada Angkatan 2015 dengan tingkat *problem focused coping* tinggi yaitu sebanyak 54 orang. Kemudian kategorisasi skor *problem focused coping* tersedikit ada pada Angkatan 2012 dan 2013 dengan tingkat *problem focused coping* sedang yaitu masing-masing sebanyak 2 orang.

4.3.5. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk*. Teknik *Shapiro-Wilk* digunakan karena menurut Royston (1992) bahwa *Shapiro-Wilk* memungkinkan untuk menyediakan perhitungan normalitas pada sampel berjumlah 4 hingga 2000 sampel. Menurut Ranguti dan Wahyuni (2016), penyebaran data tergolong normal apabila nilai $p > \text{nilai } \alpha$. Hasil uji normalitas pada variabel *self-regulation* dan *problem focused coping* berdasarkan data penelitian yang dilakukan adalah sebagai berikut:

Tabel 4.17 Hasil Perhitungan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Nilai p	Nilai α	Interpretasi
<i>Self-Regulation</i>	0,786	0,05	Normal
<i>Problem Focused Coping</i>	0,479	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.17, dapat diketahui bahwa variabel *self-regulation* memiliki nilai p sebesar 0,786 dan nilai $\alpha = 0,05$, maka nilai $p > \text{nilai } \alpha$. Sehingga untuk variabel *self-regulation* memiliki data tergolong normal. Variabel *problem focused coping* memiliki nilai p sebesar 0,479 dan nilai $\alpha = 0,05$, maka nilai $p > \text{nilai } \alpha$. Sehingga untuk variabel *problem focused coping* memiliki data tergolong normal.

4.3.6. Hasil Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji asumsi untuk melihat ada atau tidaknya hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2016), kedua variabel memiliki hubungan liner apabila nilai $p < \text{nilai } \alpha$.

Tabel 4.18 Hasil Perhitungan Uji Linearitas

Variabel	Nilai p	Nilai α	Interpretasi
<i>Self-Regulation</i>			
terhadap <i>Problem Focused Coping</i>	0,000	0,05	Linier

Berdasarkan tabel 4.18, dapat diketahui bahwa nilai p untuk variabel *self-regulation* terhadap *problem focused coping* sebesar 0,000 dan nilai $\alpha = 0,05$, maka nilai $p < \text{nilai } \alpha$. Sehingga untuk variabel *self-regulation* dan *problem focused coping* bersifat linier satu sama lain.

4.3.7. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis regresi linier satu prediktor. Menurut Rangkuti dan Wahyuni (2016), analisis regresi dilakukan untuk mencapai tujuan-tujuan penelitian yang belum diperoleh apabila hanya menggunakan uji korelasi. Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping*

H_a : Terdapat pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping*

Kriteria Pengujian:

H_0 ditolak jika $F_{\text{hitung}} > F_{\text{tabel}}$ dan nilai $p < 0,05$

H_0 diterima jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ dan nilai $p > 0,05$

Persamaan regresi untuk hipotesis tersebut adalah sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

Y = Variabel Terikat (*Problem Focused Coping*)

a = nilai konstanta

b = koefisien regresi

X = Variabel Bebas (*Self-Regulation*)

Tabel 4.19 Uji Signifikansi Hipotesis

Model	Df	F	Sig.
Regression	1	35,527	0,000
Residual	127		
Total	128		

Berdasarkan tabel 4.19, dapat diketahui bahwa nilai F hitung yang diperoleh sebesar 35,527 dan nilai F tabel (df 1:127) adalah 3,92, maka $F_{hitung} > F_{tabel}$. Untuk nilai $p = 0,000$ lebih kecil dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Dengan demikian H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya terdapat pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping*.

Tabel 4.20 Uji Regresi Hipotesis

Model	Unstandarzed Coefficients		Standardized coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant)	69,430	5,561		12,486	0,000
<i>Self-Regulation</i>	0,302	0,051	0,468	5,960	0,000

Berdasarkan tabel 4.20, dapat diketahui bahwa konstanta variabel *problem focused coping* adalah sebesar 69,430. Untuk koefisien regresi variabel *self-regulation* diperoleh sebesar 0,302. Dengan demikian dapat ditentukan persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = a + bX$$

$$Y = 69,430 + 0,302X$$

$$Problem Focused Coping = 69,430 + 0,302 Self-Regulation$$

Berdasarkan persamaan tersebut, didapatkan hasil koefisien regresi sebesar + 0,302 yang memiliki arti bahwa apabila *problem focused coping* mengalami kenaikan satu satuan, maka *self-regulation* akan mengalami peningkatan sebesar 0,302 satuan.

Tabel 4.21 Model Summary Self-Regulation

R	R Square	Adjusted R Square
0,468	0,219	0,212

Berdasarkan tabel 4.21, dapat diketahui bahwa nilai R Square adalah sebesar 0,219. Dengan demikian dapat diinterpretasikan bahwa variabel *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap variabel *problem focused coping*. Hal tersebut berarti bahwa variabel *self-regulation* dapat memberikan pengaruh cukup besar pada variabel *problem focused coping*.

4.4. Pembahasan

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilakukan sebelumnya, diketahui bahwa nilai p untuk variabel *self-regulation* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan nilai F hitung sebesar 35,527, maka $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ ($F \text{ tabel} = 3,92$). Dengan adanya hal tersebut, menunjukkan bahwa variabel *self-regulation* memiliki pengaruh terhadap variabel *problem focused coping*. Koefisien regresi pada variabel *self-regulation* bernilai positif

yaitu sebesar 0,302. Nilai tersebut menunjukkan bahwa *self-regulation* merupakan prediktor positif untuk variabel *problem focused coping*. Hasil uji hipotesis tersebut selain terdapat pengaruh juga menunjukkan adanya hubungan antara dua variabel tersebut. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2015) dan Fuente dan Elawar (2011), bahwa terdapat hubungan antara *self-regulation* dengan *problem focused coping*. *Self-regulation* juga dapat diperhitungkan sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan kemampuan *problem focused coping* pada mahasiswa untuk mengatasi stres yang dihadapi.

Self-regulation sangat berkaitan dengan kemampuan individu dalam merencanakan tindakan serta mengevaluasi tindakan yang ia lakukan sesuai dengan situasi yang individu tersebut akan hadapi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Widiani *et al* (2013), bahwa mahasiswa akan mengevaluasi terhadap kemampuan atau sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi situasi stres yang ada kemudian memilih dan melakukan *coping*. Kemudian menurut Zimmerman (2000), bahwa *self-regulation* dapat digambarkan sebagai sebuah siklus yang berasal dari kinerja sebelumnya yang digunakan untuk penyesuaian usaha individu saat ini. Dengan pengertian tersebut, diketahui bahwa mahasiswa menggunakan *self-regulation* untuk mengevaluasi kemampuan dirinya dalam menghadapi situasi stres dan memilih *coping* yang tepat baginya.

Menurut Brown (1998) bahwa *self-regulation* sebagai kemampuan untuk merencanakan perilaku individu pada situasi yang dialami. Penelitian yang dilakukan oleh Fuente dan Elawar (2011), berdasarkan peran *self-regulation* pada pembelajaran akademik mahasiswa, menunjukkan bahwa terdapat tindakan spesifik dan manajemen motivasi yang efektif yang digunakan oleh mahasiswa untuk mengatasi stres akademik. Hal tersebut sejalan dengan mahasiswa yang memilih strategi *coping* yang tepat baginya. Pemilihan strategi *coping* yang tepat akan membantu mahasiswa mengatasi stres akademik yang mereka alami dan melakukan tindakan sesuai dengan yang mereka hadapi.

Hasil penelitian telah menunjukkan bahwa *self-regulation* memberikan kontribusi sebesar 21,9% terhadap *problem focused coping*. Dengan adanya hal tersebut, variabel *self-regulation* memberikan pengaruh yang cukup besar pada kemampuan *problem focused coping*. Jika mahasiswa dapat menggunakan kemampuan *self-regulation* dengan baik, maka hal tersebut juga akan memberikan efek peningkatan kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* untuk mengatasi masalah stres yang disebabkan ketika sedang menyusun skripsi akan dibantu oleh kemampuan *self-regulation* yang ada pada dirinya. *Self-regulation* yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut berupa evaluasi apakah cara mengatasi masalah yang mahasiswa tersebut sudah tepat atau belum, mencari cara menyelesaikan masalah yang dihadapi berdasarkan pengalaman yang dihadapi mahasiswa tersebut sebelumnya, dan adaptasi mahasiswa tersebut pada situasi yang berubah-ubah dalam hal ini seperti kendala yang dihadapi saat menyusun skripsi terus berubah-ubah dan dorongan agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu seiring dengan mendekatnya waktu pengumpulan skripsi dan melakukan sidang skripsi.

Mahasiswa yang menyusun skripsi berdasarkan penelitian Widiani *et al* (2013) bahwa pada tingkat stres tingkat rendah *problem focused coping* lebih sering digunakan, sedangkan pada stres tingkat tinggi mahasiswa yang menyusun skripsi akan menggunakan kedua jenis *coping* namun penggunaan *problem focused coping* sedikit lebih besar dibandingkan dengan *emotion focused coping*. Penggunaan *problem focused coping* lebih dominan pada mahasiswa yang menyusun skripsi karena dengan kemampuan *self-regulation* mahasiswa akan mencari strategi *coping* yang tepat ketika menyusun skripsi dan pada skripsi kendala yang dihadapi merupakan kendala yang dapat teratasi dengan usaha untuk menyelesaikan hal tersebut. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), *problem focused coping* tidak hanya menyangkut pemecahan masalah saja namun juga terdapat proses analisis pada situasi yang dihadapi.

Hasil kategorisasi skor *self-regulation* menunjukkan bahwa untuk mahasiswa yang memiliki tingkat *self-regulation* sedang sebesar 65,9% dan mahasiswa yang memiliki

tingkat *self-regulation* tinggi sebesar 34,1%. Kemudian pada hasil kategorisasi skor *problem focused coping* menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* tinggi sebesar 52,7% dan mahasiswa yang memiliki tingkat *problem focused coping* sedang sebesar 47,3%. Hal tersebut menunjukkan bahwa kategorisasi tertinggi yang diperoleh untuk *self-regulation* adalah tingkat sedang dan *problem focused coping* adalah tingkat tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Santoso (2015), bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulation* yang tinggi, maka akan diikuti dengan kemampuan *problem focused coping* yang tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa, kemampuan *self-regulation* yang dimiliki mahasiswa yang menyusun skripsi masih berada pada tingkat sedang. Namun, kemampuan *self-regulation* tersebut sudah memberikan kemampuan *problem focused coping* yang tinggi pada sebagian mahasiswa. Artinya bahwa apabila mahasiswa tersebut dapat menggunakan kemampuan *self-regulation* secara maksimal maka akan membantu mereka dalam menggunakan kemampuan *problem focused coping* secara maksimal dalam menghadapi stres akademik saat menyusun skripsi.

Hasil kategorisasi skor jika dibandingkan dengan gambaran responden berdasarkan jenis kelamin, didapatkan bahwa kontribusi skor *self-regulation* terbesar ada pada jenis kelamin perempuan dengan kategori *self-regulation* sedang dengan jumlah 69 orang. Kemudian kontribusi terbesar skor *problem focused coping* berdasarkan jenis kelamin ada pada jenis kelamin perempuan yaitu pada kategori *problem focused coping* tinggi dengan jumlah 68 orang. Hal tersebut menunjukkan bahwa pada responden jenis kelamin perempuan sebagian besar memiliki kemampuan *self-regulation* ditingkat sedang. Hal tersebut memberikan efek pada kemampuan *problem focused coping* mereka yang berada ditingkat tinggi.

Hasil kategorisasi skor berdasarkan gambaran responden menurut usia, didapatkan bahwa kontribusi skor *self-regulation* terbesar ada pada usia 22 tahun dengan kategori *self-regulation* sedang dengan jumlah 39 orang. Kemudian kontribusi terbesar skor *problem focused coping* berdasarkan usia ada pada usia 22 tahun dengan kategori *problem focused coping* tinggi dengan jumlah 29 orang. Hal tersebut menunjukkan

bahwa pada responden dengan usia 22 tahun sebagian besar memiliki kemampuan *self-regulation* ditingkat sedang. Hal tersebut memberikan dampak pada kemampuan *problem focused coping* mereka yang berada ditingkat tinggi.

Jika melihat gambaran responden berdasarkan fakultas, diketahui bahwa kontribusi skor *self-regulation* terbanyak ada pada Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) dengan kategori *self-regulation* sedang dengan jumlah 19 orang. Kemudian kontribusi skor *problem focused coping* terbanyak ada pada Fakultas Ekonomi (FE) dengan kategori *problem focused coping* tinggi dengan jumlah 18 orang. Berdasarkan hal tersebut, sebagian besar mahasiswa di FIP yang menjadi responden memiliki kemampuan *self-regulation* pada tingkat sedang. Sedangkan sebagian besar mahasiswa di FE yang menjadi responden memiliki kemampuan *problem focused coping* pada tingkat tinggi.

Berdasarkan gambaran responden menurut angkatan, mahasiswa angkatan 2015 memberikan kontribusi skor *self-regulation* dan *problem focused coping* yang besar pada penelitian ini. Untuk *self-regulation* pada mahasiswa angkatan 2015 yang menjadi responden pada penelitian ini berada pada tingkat sedang dengan jumlah 67 orang dan tingkat *problem focused coping* yang berada pada tingkat tinggi dengan jumlah 54 orang. Berdasarkan hal tersebut, sebagian besar mahasiswa angkatan 2015 yang menjadi responden memiliki kemampuan *self-regulation* pada tingkat sedang yang memberikan efek pada kemampuan *problem focused coping* pada tingkat tinggi.

Berdasarkan hal tersebut, bahwa *self-regulation* dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam melakukan *problem focused coping*. Mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* akan membuat mahasiswa berusaha untuk menghadapi dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ismiati (2015) dan Suwarsi & Handayani (2017), bahwa mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* percaya bahwa situasi stres yang dihadapi dapat diubah dengan cara menghadapi dan menyelesaikan hal tersebut. Selain itu, skripsi merupakan tugas yang harus diselesaikan oleh mahasiswa agar mendapatkan gelar sarjana. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut agar dapat menghadapi masalah stres akademik yang ada saat

menyusun skripsi dan masalah tersebut harus diselesaikan agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya sesuai dengan batas waktu pengumpulan skripsi.

4.5. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan pada penelitian ini terdapat pada teknik sampling yang dipilih. Data yang diperoleh pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* sehingga belum dapat memberikan hasil penelitian yang baik. Selain itu, subjek penelitian ini hanya terbatas pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang sedang menyusun skripsi sehingga tidak representatif apabila hasil penelitian digeneralisasi pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta secara keseluruhan. Kemudian penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif sehingga hasil penelitian yang didapatkan belum terlalu mendalam.

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil uji hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan dari *self-regulation* terhadap *problem focused coping*. Pengaruh yang diberikan oleh *self-regulation* cukup besar sehingga apabila mahasiswa memiliki kemampuan *self-regulation* yang baik akan membantu mereka dalam menggunakan kemampuan *problem focused coping*. Mahasiswa yang menggunakan kemampuan *problem focused coping* merupakan mahasiswa yang yakin dapat menyelesaikan masalah yang ada dan mengubah situasi stres akademik yang mereka hadapi. Hal tersebut juga didukung oleh kemampuan *self-regulation* yang dapat meningkatkan kemampuan *problem focused coping* yang mereka miliki.

5.2. Implikasi

Hasil dari penelitian yang dilakukan menunjukkan bahwa *problem focused coping* pada mahasiswa Universitas Negeri Jakarta khususnya yang sedang menyusun skripsi terbukti dipengaruhi oleh *self-regulation*. Mahasiswa yang memiliki *self-regulation* yang tinggi juga akan diikuti oleh kemampuan *problem focused coping* yang tinggi. Kemampuan *problem focused coping* yang dimiliki oleh mahasiswa akan membantu dalam menghadapi stres yang dihadapi terutama ketika sedang menyusun skripsi. Hal tersebut juga ditunjang oleh kemampuan *self-regulation* dimana dalam kemampuan mahasiswa akan mencari, melakukan, dan evaluasi tindakan yang mahasiswa lakukan, yaitu dalam hal ini pada kemampuan *problem focused coping* terkait cara menghadapi stres akademik yang muncul ketika menyusun skripsi sudah dapat diatasi atau belum.

Tentunya mahasiswa yang memiliki kemampuan *problem focused coping* akan terbantu saat mahasiswa tersebut menghadapi stres akademik yang disebabkan oleh tuntutan dalam menyusun skripsi. Hal tersebut disebabkan oleh mahasiswa yang menggunakan *problem focused coping* merasa yakin dapat menghadapi masalah yang ia hadapi.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran bagi pihak terkait dan peneliti selanjutnya, yaitu

a. Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi yang digunakan untuk melakukan penelitian selanjutnya dalam bidang psikologi pendidikan yang berhubungan dengan *self-regulation*, dan *problem focused coping*. Peneliti meyarankan agar menggunakan jenis sampling yang lain yaitu *quota sampling* sehingga setiap fakultas mendapat proporsi sampel yang sesuai dengan jumlah seluruh mahasiswa setiap fakultas agar dapat memberikan hasil penelitian yang lebih baik. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan metode penelitian lain yang dapat menghasilkan hasil penelitian yang lebih mendalam pada variabel *self-regulation* dan *problem focused coping*. Kemudian peneliti selanjutnya dapat meneliti kembali dengan menggunakan variabel lain yang dapat memengaruhi variabel *problem focused coping*.

b. Bagi Mahasiswa

Diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini, bisa dijadikan bahan untuk introspeksi diri bagi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan *self-regulation* untuk meningkatkan kemampuan *problem focused coping* dalam menghadapi stres akademik yang didapat ketika menyusun skripsi. Mahasiswa diharapkan agar dapat meningkatkan kemampuan mencari, melakukan, dan mengevaluasi tindakan yang dilakukan ketika menghadapi kendala ketika menyusun skripsi. Selain hal tersebut, mahasiswa juga diharapkan agar tidak mudah menyerah ketika mengalami kendala

dalam menyusun skripsi agar dapat menyusun dengan baik dan maksimal serta dapat selesai dengan tepat waktu.

c. Bagi Institusi Perguruan Tinggi

Diharapkan dari hasil penelitian ini dapat menunjukkan bahwa adanya pengaruh *self-regulation* terhadap *problem focused coping* menghadapi stres akademik dalam menyusun skripsi. Maka bagi pihak-pihak dalam Institusi Perguruan Tinggi seperti dosen, koordinator program studi, serta pihak lain yang turut membantu mahasiswa dalam menyusun skripsi agar dapat memberikan motivasi kepada mahasiswanya dalam menyusun skripsi. Dosen selaku pihak yang seringkali berinteraksi dengan mahasiswa ketika melakukan bimbingan agar dapat memberikan saran bagi mahasiswa dan juga memperhatikan kesulitan apa saja yang dialami oleh mahasiswa bimbingannya ketika menyusun skripsi. Pihak kampus juga diharapkan dapat memberikan fasilitas yang mendukung baik secara literatur, fasilitas penunjang, dan administrasi guna membantu mahasiswa dapat menyusun skripsi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Aulia. (2019). Skripsi Depresi dan Bunuh Diri: Everybody Hurts. Retrieved from: <https://tirto.id/skripsi-depresi-dan-bunuh-diri-everybody-hurts-deW8>
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of university of Botswana. *Educational Research and Review*. 4(2), 63-70.
- Bataineh, M. Z. (2013). Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of Education Faculty at King Saud University. *International Interdisciplinary Journal of Education*. 2(1), 82-88.
- Behere, S. P., Yadav, R., & Behere, P. B. (2011). A Comparative Study of Stress Among Students of Medicine, Engineering, and Nursing. *Indian Journal of Psychological Medicine*. 33(2), 145-148. doi: 10.4103/0253-7176.92064
- Brown, J. (1998). Self-regulation and the addictive behaviors. In WR. Miler, & N. Heather (Eds.), *Treating Addictive Behaviors*, 2nd ed. (pp 61-73). New York: Springer
- Carey, K. B., Neal, D. J. & Collins, S. E. (2004). A psychometric analysis of self-regulation questionnaire. *Addictive Behaviors*. 29, 253-260. doi:10.1016/j.addbeh.2003.08.001
- Charbonneau, N. D., & Bush, N. D. (2015). Moving to Action: The Effects of a Self-Regulation Intervention on the Stress, Burnout, Well-Being, and Self-Regulation Capacity Levels of University Student-Athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 9, 173-192. doi:http://dx.doi.org/10.1123/jcsp.2014-0036

- Darmawan, R., Sunnati, & Rezeki, S. (2016). Hubungan antara Stres Akademik dengan Gingivitis Pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran Gigi Universitas Syiah Kuala. *Cakradonya Dent Journal*. 8(2), 117-122.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *Theories of Personality* (6th ed.) . New York, NY: Mc Graw Hill
- Fuente, J. D. la, & Elawar, M. C. (2011). Personal Self-Regulation and Coping Style in University Students. *Psychology of Individual Difference*. 1-10.
- Hofer, J., Busch, H., & Kärtner, J. (2011). Self-regulation and well-being: The influence of identity and motives. *European Journal of Personality*. 25, 211–224. doi:10.1002/per.789
- Hoyle, R. H. (2010). Personality and Self-regulation. In Rick H. Hoyle. *Handbook of Personality and Self-Regulation* (pp 1-18). Hoboken, NJ: Wiley Blackwell.
- Indarwati. (2018). Gambaran Stres Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Ismiati. (2015). Problematika dan Coping Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Al-Bayan*. 21(32), 15-27.
- Kitsantas, A., Winsler, A., & Huie, F. (2008). Self-regulation and ability predictors of academic success during college: A predictive validity study. *Journal of Advanced Academics*. 20(1), 42-68.
- Kurnia, Ervina Putri A. (2016). Kecendrungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Apparaisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

- Maryam, Siti. (2017). Strategi Coping: Teori dan Sumber dayanya. *Jurnal Konseling Andi Matappa*. 1(2), 101-107.
- Matthews, G., Schwan, V. L., Campbell, S. E., Saklofske, D. H., & Mohamed, Abdalla A. R. (2000). Personality, Self-Regulation, and Adaptation: A Cognitive-Social Framework. In Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, & Moshe Zeidner. *Handbook of Self-Regulation* (pp 171-207) San Diego: Academic Press
- Neal, D. J., & Kate B. C. (2005). A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. *Psychology of Addictive Behaviors*. 19 (4), 414-422. doi: 10.1037/0893-164X.19.4.414
- Olejnuk, S. N., & Holschuh, J. P. (2016). *College Rules!* (4th ed.). Berkeley, CA: Ten Speed Press.
- Park, C.L., Edmondson, D., & Lee, J. (2012). Development of self-regulation abilities as predictors of psychological adjustment across the first year of college. *Journal of Adult Development*. 19, 40–49. doi:10.1007/s10804-011-9133-z
- Ramli, N. H. Hj, Masoumeh, A., Seyed, A. M., & Atefeh, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation among University Students in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*. 8(12), 1-9. doi:10.3390/bse8010012
- Rangkuti, Anna Armeini. (2017). *Statistika Inferensial untuk Psikologi & Pendidikan*. Jakarta: Kencana.

- Rangkuti, Anna Armeini & Wahyuni, Lussy Dwiutami. (2016). *Modul Analisis Data Penelitian Berbasis Classical Test Theory dan Item Response Theory (Rasch Model)*. Jakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.
- Reddy, K. J., Karishmarajanmenon, & Anjanathattil. (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical and Pharmacology Journal*. 11(1), 531-537. doi:<http://dx.doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Royston, P. (1992). Approximating the Shapiro-Wilk W-test for non-normality. *Statistics and Computing*, 2, 117-119.
- Rustiana, E. R., & Cahyati, W. H.. (2012). Stress Kerja Dengan Pemilihan Strategi Coping. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2), 149-155.
- Santoso, Shinta Larasaty. (2015). Hubungan Regulasi Diri dengan Coping Stres Berfokus Masalah Pada Pengurus Ormawa FIP UNY. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (7th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc.
- Sentani, Sherly Rosita Edi. (2016). Gambaran Bentuk Coping Stress Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Yang Mengalami Stres Akademik. *Laporan Penelitian*. Fakultas Psikologi. Universitas Padjajaran.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Pers.
- Sora. (2014). Kenali Pengertian Mahasiswa dan Menurut Para Ahli. Retrieved from: <http://www.pengertianku.net/2014/11/kenali-pengertian-mahasiswa-dan-menurut-para-ahli.html>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.

- Sujadi, Eko. (2015). Konseling Pancawaskita untuk Membentuk Problem Focused Coping. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. 3(1), 7-15
- Suprayogi, M. N., & Fauziah, A. (2011). Gambaran Strategi Coping Stress Siswa Kelas XII SMAN 42 Jakarta Dalam Menghadapi Ujian Nasional. *HUMANIORA*. 2(1), 281-290.
- Suwarsi, Sri & Handayani, Agustin. (2017). Hubungan antara Optimisme dan Problem Focused Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Proyeksi*. 12(1), 35-44.
- Taylor, S. E., Pham, L. B., Rivkin, I. D., & Armor, D. A. (1998). Harnessing the Imagination: Mental Simulation, Self-Regulation, and Coping. *American Psychologist*. 53(4), 429-439.
- Wicaksono, Bayu D. (2018). Survei Buktikan Mahasiswa Zaman Sekarang Mudah Depresi. Retrieved from: <https://www.idntimes.com/science/discovery/winda-carmelita/survei-buktikan-mahasiswa-zaman-sekarang-mudah-depresi/full>
- Widiani, Suci, Atiek Sismiati S., & Gantina Komalasari. (2013). Hubungan Tingkat Stres dengan Penggunaan Strategi Coping pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Jurusan BK Angkatan 2008 FIP UNJ. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2(1), 107-113. doi:<https://doi.org/10/21009/INSIGHT.021.18>
- Wijayanti, Nindya. (2013). Strategi Coping Menghadapi Stres Dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program S1 Fakultas Ilmu Pendidikan. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, Sri Muliati. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosio-Humaniora*. 5(1), 55-74.

- Zakaria, Dhicky. (2017). Tingkat Stress Mahasiswa Ketika Menempuh Skripsi. *Skripsi*. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Zapata, L., Fuente, J. D. la, Putwain, D., & Sander, P. (2014). Personal Self-Regulation as A Variable Student (Presage). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(4), 165-174. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.600>
- Zapata, L., Fuente, J. D. la, Vicente, J. M. M., Torres, M. C. G., & Artuch, R. (2014). Relations Between the Personal Self-Regulation and Learning Approach, Coping Strategies, and Self-Regulation Learning, in University Students (Process). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 4(1), 175-186. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v4.601>
- Zimmerman, Barry J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, & Moshe Zeidner. *Handbook of Self-Regulation* (pp 13-39) San Diego: Academic Press

LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Data Uji Reliabilitas dan Validitas

a) Analisis Data Uji Reliabilitas dan Validitas Skala *Short Self-Regulation Questionnaire*

Reliability

Scale: SSRQ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.821	31

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	120.85	62.657	.278	.818
item2	121.19	61.625	.307	.817
item3	120.54	60.442	.325	.817
item4	122.17	60.934	.168	.830
item5	120.39	63.601	.187	.821
item6	121.06	61.789	.205	.823
item7	121.83	58.292	.312	.822
item8	120.69	62.295	.319	.817
item9	121.06	62.657	.223	.820
item10	121.06	62.808	.238	.819
item11	121.02	60.471	.418	.813
item12	120.89	62.289	.379	.816
item13	120.41	59.718	.532	.809
item14	120.67	61.321	.376	.815
item15	120.44	60.025	.431	.812

item16	121.02	61.792	.399	.815
item17	120.70	62.552	.354	.816
item18	120.39	60.733	.425	.813
item19	121.19	61.474	.359	.815
item20	120.98	61.830	.362	.816
item21	120.72	61.563	.327	.817
item22	120.41	61.416	.401	.814
item23	121.02	62.886	.421	.816
item24	121.13	61.247	.272	.819
item25	120.81	62.607	.387	.816
item26	121.11	61.836	.437	.814
item27	120.81	59.625	.450	.812
item28	120.19	62.569	.370	.816
item29	121.13	61.624	.416	.814
item30	121.02	61.415	.414	.814
item31	120.91	62.538	.328	.817

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
124.93	65.353	8.084	31

b) Analisis Data Uji Reliabilitas dan Validitas Skala *Problem Focused Coping*

Reliability

Scale: Problem Focused Coping

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.751	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item 1	112.74	57.894	.096	.752
item 2	112.41	54.963	.316	.741
item 3	112.35	54.798	.380	.738
item 4	112.85	56.091	.376	.741
item 5	112.69	53.654	.494	.732
item 6	112.87	54.643	.333	.740
item 7	112.80	55.222	.340	.740
item 8	114.22	53.987	.338	.740
item 9	112.98	54.924	.366	.739
item 10	113.20	53.486	.346	.739
item 11	112.41	58.963	-.041	.759
item 12	113.63	58.124	.011	.760
item 13	113.56	52.893	.278	.746
item 14	114.54	57.574	.040	.760
item 15	112.50	57.953	.079	.753
item 16	112.67	54.491	.380	.738
item 17	112.43	54.060	.465	.734
item 18	112.76	59.847	-.124	.765
item 19	112.70	54.401	.367	.738
item 20	112.52	55.122	.391	.739
item 21	112.78	56.403	.179	.749
item 22	112.80	55.373	.324	.741
item 23	114.22	56.101	.191	.749
item 24	113.52	57.311	.059	.759
item 25	113.07	53.881	.318	.741
item 26	112.63	54.539	.381	.738
item 27	112.46	55.121	.338	.740
item 28	112.56	55.459	.420	.739
item 29	112.37	54.955	.508	.736
item 30	112.41	55.491	.375	.740

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
116.81	58.984	7.680	30

Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Item

a) Hasil Uji Validitas Item *Short Self-Regulation Questionnaire*

Dimensi	Nomor Item	M	SD	Korelasi Total Item	R Kriteria	Interpretasi Daya Diskriminasi	Keterangan
<i>Receiving</i>	1	4,07	0,544	0,278	0,3	Rendah	Didrop
	4	2,76	1,164	0,168	0,3	Rendah	Didrop
	7	3,09	1,186	0,312	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	22	4,52	0,574	0,401	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	27	4,11	0,744	0,450	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	29	3,80	0,528	0,416	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
<i>Evaluating</i>	14	4,26	0,620	0,376	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	30	3,91	0,559	0,414	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
<i>Triggering</i>	23	3,91	0,351	0,421	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
<i>Searching</i>	5	4,54	0,503	0,187	0,3	Rendah	Didrop
	8	4,24	0,547	0,319	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	15	4,48	0,720	0,431	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	24	3,80	0,810	0,272	0,3	Rendah	Didrop
<i>Formulating</i>	2	3,74	0,678	0,307	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	6	3,87	0,870	0,205	0,3	Rendah	Didrop
	9	3,87	0,646	0,223	0,3	Rendah	Didrop
	16	3,91	0,524	0,399	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	19	3,74	0,620	0,359	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	25	4,11	0,420	0,387	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan

	28	4,74	0,442	0,370	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
<i>Implementing</i>	3	4,39	0,834	0,325	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	10	3,87	0,584	0,238	0,3	Rendah	Didrop
	12	4,04	0,474	0,379	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	17	4,22	0,462	0,354	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	20	3,94	0,564	0,362	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	31	4,02	0,495	0,328	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
<i>Assessing</i>	11	3,91	0,680	0,418	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	13	4,52	0,637	0,532	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	18	4,54	0,636	0,424	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	21	4,20	0,655	0,327	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan
	26	3,81	0,479	0,437	0,3	Tinggi	Dapat Digunakan

b) Hasil Uji Validitas Item *Problem Focused Coping*

Dimensi	No Item	SD	Mean	Korelasi Total Item	R kriteria	Daya Diskriminasi Item	Keterangan
<i>Seeking informational support</i>	1	4,07	0,544	0,096	0,3	Rendah	Didrop
	2	4,41	0,740	0,316	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	3	4,46	0,665	0,380	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	4	3,96	0,474	0,376	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	5	4,13	0,674	0,494	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	16	4,15	0,711	0,380	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	17	4,39	0,656	0,465	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	18	4,06	0,712	-0,124	0,3	Rendah	Didrop
	19	4,11	0,744	0,367	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	20	4,30	0,603	0,391	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
<i>Confrontive coping</i>	6	3,94	0,763	0,333	0,3	Tinggi	Dapat digunakan

	7	4,02	0,658	0,340	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	8	2,59	0,858	0,338	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	9	3,83	0,666	0,366	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	10	3,61	0,920	0,346	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	21	4,04	0,751	0,179	0,3	Rendah	Didrop
	22	4,02	0,658	0,324	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	23	2,59	0,790	0,191	0,3	Rendah	Didrop
	24	3,30	0,924	0,059	0,3	Rendah	Didrop
	25	3,74	0,915	0,318	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
<i>Planful problem solving</i>	11	4,41	0,659	-0,041	0,3	Rendah	Didrop
	12	3,19	0,848	0,011	0,3	Rendah	Didrop
	13	3,26	1,169	0,278	0,3	Rendah	Didrop
	14	2,28	0,920	0,040	0,3	Rendah	Didrop
	15	4,31	0,577	0,079	0,3	Rendah	Didrop
	26	4,19	0,702	0,381	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	27	4,35	0,677	0,338	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	28	4,26	0,521	0,420	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	29	4,44	0,502	0,508	0,3	Tinggi	Dapat digunakan
	30	4,41	0,567	0,375	0,3	Tinggi	Dapat digunakan

Lampiran 3. Surat-Surat

a) Lampiran Surat Permohonan *Expert Judgement*

1) Surat Permohonan *Expert Judgement* 1



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1743/UN.39/P/FPPSI/VII/2019
Hal : Permohonan Surat *Expert Judgement*

2 Juli 2019

Kepada Yth.
Ibu Vinna Ramadhany, M.Psi
Di Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat, kami mohon kesediaannya untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama : **Ilham Putra Pradana**
NIM : **1125151229**
Program Studi : **Psikologi**
Fakultas : **Pendidikan Psikologi**
Tahun Akademik : **2018/2019**
Untuk : ***Expert Judgement***

Guna mendapatkan *expert judgement* instrumen penelitian untuk tugas akhir dengan judul "**Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* terkait Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Mengerjakan Skripsi**". Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Vinna Ramadhany, M.Psi
NIP. 8812680018

2) Surat Permohonan *Expert Judgement* 2



*Building
Future
Leaders*

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI**

Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1744/UN.39/P/FPPSI/VII/2019
Hal : Permohonan Surat *Expert Judgement*

2 Juli 2019

Kepada Yth.
Ibu Dwi Kencana Wulan, M.Psi
Di Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat, kami mohon kesediaannya untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama	: Ilham Putra Pradana
NIM	: 1125151229
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Pendidikan Psikologi
Tahun Akademik	: 2018/2019
Untuk	: <i>Expert Judgement</i>

Guna mendapatkan *expert judgement* instrumen penelitian untuk tugas akhir dengan judul "*Pengaruh Self Regulation terhadap Problem Focused Coping terkait Stres Akademik Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*". Atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
Koordinator Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Vinna Ramadhany, M.Psi
NIP. 8812680018

3) Surat Permohonan *Expert Judgement* 3



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
 Kampus A : Gd. KH. Hasjim Asj'arie Lt. 5, Jln. Rawamangun Muka, Jakarta 13220
 Kampus D : Jl. Halimun No. 2, Kel. Guntur Kec. Setiabudi, Jakarta Selatan
 Telepon : +62 21 8297829 Email : psikologi@unj.ac.id

Nomor : 1745/UN.39/P/FPPSI/VII/2019
 Hal : Permohonan Surat *Expert Judgement*

2 Juli 2019

Kepada Yth.
 Ibu Fitri Lestari Issom, M.Si
 Di Fakultas Pendidikan Psikologi
 Universitas Negeri Jakarta

Dengan hormat, kami mohon kesediaannya untuk memberikan izin kepada mahasiswa kami:

Nama : Ilham Putra Pradana
 NIM : 1125151229
 Program Studi : Psikologi
 Fakultas : Pendidikan Psikologi
 Tahun Akademik : 2018/2019
 Untuk : *Expert Judgement*

Guna mendapatkan *expert judgement* instrumen penelitian untuk tugas akhir dengan judul
 “Pengaruh *Self Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* terkait Stres Akademik
 Pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Yang Sedang Mengerjakan Skripsi”. Atas
 perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Mengetahui
 Koordinator Program Studi Psikologi
 Fakultas Pendidikan Psikologi UNJ

Mira Ariyani, Ph.D
 NIP.197512012006042001

Dosen Pembimbing I

Vinna Ramadhany, M.Psi
 NIP. 8812680018

b) Lampiran Surat Pernyataan Validasi

1) Surat Pernyataan Validasi *Expert Judgement* 1

**SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
*EXPERT JUDGEMENT***

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : *Vinna Ramadhany M Psi*
 NIP : *8812680018*
 Prodi : *Psikologi*
 Pendidikan Terakhir : *Magister Profesi*
 Bidang Keahlian : *Klinis Dewasa*
 No. Handphone : *0821 7225 1047*

Menyatakan bahwa instrumen *Short Self-Regulation Questionnaire* yang telah divalidasi:
 dapat digunakan/~~perlu perbaikan/tidak dapat digunakan*~~

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, *10 Juli 2019*

Validator,


 (*Vinna Ramadhany M. Psi*)
 NIP. *8812680018*

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vinna Ramadhany Sy, M Psi
NIP : 8812680018
Prodi : Psikologi
Pendidikan Terakhir : Magister Profesi
Bidang Keahlian : Klinis Dewasa
No. Handphone : 081 7225 1047

Menyatakan bahwa instrumen Problem Focuses Coping yang telah divalidasi:
dapat digunakan/~~perlu perbaikan~~/tidak dapat digunakan*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 10 Juli 2019

Validator,



(Vinna Ramadhany Sy, M Psi)

NIP. 8812680018

2) Surat Pernyataan Validasi *Expert Judgement* 2

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN *EXPERT JUDGEMENT*

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Kencana Wulan, M.Psi
 NIP : 198212122014042001
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 0813 2233 8482

Menyatakan bahwa instrumen Short Self-Regulation Questionnaire yang telah divalidasi:
 dapat digunakan/~~perlu perbaikan~~/~~tidak dapat digunakan*~~)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 16 Juli 2019

Validator,



(Dwi Kencana Wulan, M.Psi)

NIP. 198212122014042001

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN

EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwi Kencana Wulan, M.Psi
 NIP : 198212122014042001
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : S2
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 081322335482

Menyatakan bahwa instrumen *Problem Focused Coping*... yang telah divalidasi: dapat digunakan / perlu diperbaiki / tidak dapat digunakan *).

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 16 Juli 2019...

Validator,



Dwi Kencana Wulan, M.Psi

NIP. 198212122014042001

3) Surat Pernyataan Validasi *Expert Judgement* 3

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN EXPERT JUDGEMENT

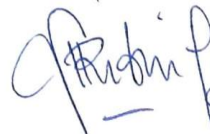
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Lestari Issom, M.Si
 NIP : ~~0021058002~~ 198005212008012008
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : Magister Sains Psikologi Pendidikan
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 0812 8082 181

Menyatakan bahwa instrumen Short Self-Regulation Questionnaire yang telah divalidasi:
 dapat digunakan/~~perlu perbaikan~~/tidak dapat digunakan*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2019
 Validator,



(Fitri Lestari Issom, M.Si)

NIP. ~~0021058002~~
 198005212008012008

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN
EXPERT JUDGEMENT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Lestari Issom, M.Si
 NIP : 002 198005212 008012008
 Prodi : Psikologi
 Pendidikan Terakhir : Magister Sains Psikologi Pendidikan
 Bidang Keahlian : Psikologi Pendidikan
 No. Handphone : 0812 8082 181

Menyatakan bahwa instrumen Problematika Focused Copy yang telah divalidasi:
 dapat digunakan/~~perlu perbaikan~~/~~tidak dapat digunakan~~*)

Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.
 Atas kerja samanya diucapkan terima kasih.

Jakarta, 11 Juli 2019

Validator,



(Fitri Lestari Issom, M.Si)

NIP. 198005212008012008

Lampiran 4. Instrumen Final Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Selamat Pagi/Siang/Sore

Perkenalkan nama Saya Ilham Putra Pradana, mahasiswa Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian skripsi tentang “Pengaruh *Self-Regulation* terhadap *Problem Focused Coping* terkait Stres Akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang Sedang Mengerjakan Skripsi”.

Apabila Anda memiliki kriteria:

1. Mahasiswa/i Universitas Negeri Jakarta
2. Saat ini sedang mengerjakan tugas akhir skripsi

Saya meminta kesediaan saudara untuk mengisi kuesioner ini dengan waktu 5-10 menit. Segala data yang didapat dalam kuesioner ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk penelitian saja.

Apabila Anda memiliki pertanyaan, kritik, atau saran dapat menghubungi:

Email: ilham.putrapradana@gmail.com

Telepon: 0838-9828-5237

IDENTITAS RESPONDEN

Nama (Inisial) :

Usia :

Jenis kelamin : Laki-laki/Perempuan (*coret yang tidak perlu*)

Semester :

Angkatan :

Fakultas :

Program Studi :

Dengan ini Saya menyatakan bahwa Saya telah memenuhi kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini dan Saya menyatakan **SETUJU** untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.

Jakarta,.....2019

(Tanda tangan dan insial)

INSTRUMEN PENELITIAN

SKALA 1

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dari kelima jawaban yang tersedia. **Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih.** Tidak ada pilihan jawaban yang salah. **Pilihlah jawaban yang sesuai menggambarkan diri Anda.**

Berikut adalah deskripsi dari kelima pilihan jawaban:

- SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 N : Netral
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Saya memiliki masalah dalam memutuskan tentang suatu hal					
2	Saya dapat dengan mudah teralihkan dari rencana saya					

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
10	Saya merasa sulit dalam menetapkan tujuan-tujuan saya.					
11	Saya memiliki banyak kemauan yang kuat					
12	Ketika saya berupaya untuk merubah sesuatu, saya sangat memperhatikan bagaimana saya melakukannya.					
13	Saya merasa kesulitan dalam membuat rencana untuk mencapai tujuan-tujuan saya					
14	Saya dapat mencegah godaan.					
15	Saya mengatur tujuan untuk diri saya sendiri, dan menjaga jalur saya dalam menggapai tujuan.					
16	Hampir sepanjang waktu, saya tidak memperhatikan apa yang saya lakukan.					
17	Saya cenderung untuk terus melakukan hal yang sama, sekalipun hal tersebut tidak berhasil.					

SKALA 2

Petunjuk Pengisian

Bacalah setiap pernyataan dengan teliti kemudian pilihlah salah satu jawaban dari kelima jawaban yang tersedia. **Berilah tanda silang (X) pada jawaban yang Anda pilih.** Tidak ada pilihan jawaban yang salah. **Pilihlah jawaban yang sesuai menggambarkan diri Anda.**

Berikut adalah deskripsi dari kelima pilihan jawaban:

- SS : Sangat Setuju
 S : Setuju
 N : Netral
 TS : Tidak Setuju
 STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pernyataan	STS	TS	N	S	SS
1	Ketika saya tidak paham akan suatu hal, saya tidak menanyakan hal tersebut kepada siapapun					
2	Saya berkonsultasi dengan dosen saya untuk hal yang saya kurang mengerti					
3	Saya mencari rujukan buku untuk memahami hal yang saya pelajari					

18	Saya merasa bahwa menyelesaikan masalah akan membuang waktu saja					
19	Saya merasa bahwa membuat rencana penyelesaian masalah adalah hal yang sia-sia					
20	Saya merasa masalah saya mudah terselesaikan apabila membuat perencanaan sebelumnya					

Pastikan kembali Anda telah menjawab semua dan tidak ada yang terlewat

Terima kasih atas waktu Anda untuk mengisi kuesioner ini. Semoga segala urusan dan pekerjaan Anda dimudahkan.

Lampiran 5. Analisis Data Uji Normalitas

a) Uji Normalitas Skala *Short Self-Regulation Questionnaire*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor SSRQ	.055	133	.200*	.993	133	.786

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

b) Uji Normalitas Skala *Problem Focused Coping*

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Skor PFC	.065	129	.200*	.990	129	.479

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 6. Analisis Data Uji Linearitas

Curve Fit

Model Summary and Parameter Estimates

Dependent Variable: Skor PFC

Equation	R Square	Model Summary				Parameter Estimates	
		F	df1	df2	Sig.	Constant	b1
Linear	.219	35.527	1	127	.000	69.430	.302

The independent variable is Skor SSRQ.

Lamprian 7. Analisis Data Uji Hipotesis

Regression

Correlations

		Skor PFC	Skor SSRQ
Pearson Correlation	Skor PFC	1.000	.468
	Skor SSRQ	.468	1.000
Sig. (1-tailed)	Skor PFC	.	.000
	Skor SSRQ	.000	.
N	Skor PFC	129	129
	Skor SSRQ	129	129

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.468 ^a	.219	.212	6.116

a. Predictors: (Constant), Skor SSRQ

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1328.897	1	1328.897	35.527	.000 ^b
	Residual	4750.499	127	37.406		
	Total	6079.395	128			

a. Dependent Variable: Skor PFC

b. Predictors: (Constant), Skor SSRQ

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	69.430	5.561		12.486	.000
	Skor SSRQ	.302	.051	.468	5.960	.000

a. Dependent Variable: Skor PFC

Lampiran 8. Daftar Riwayat Hidup



Ilham Putra Pradana dilahirkan di Tangerang pada tanggal 16 Juli 1997. Penulis merupakan anak tunggal dari Bapak Yuli Wiharmawan dan Ibu Sri Fatimah.

Pendidikan formal yang ditempuh oleh peneliti diawali pendidikan Sekolah Dasar di SD Islam Al-Hasanah pada tahun 2009. Kemudian peneliti menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 11 Jakarta pada tahun 2012. Pada tahun 2015 peneliti menyelesaikan pendidikan Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 47 Jakarta. Kemudian peneliti melanjutkan pendidikan S1 di Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.

Peneliti melakukan program Praktek Kerja Psikologi (PKP) selama 40 hari kerja pada tahun 2018 di PT. MRT Jakarta yang terletak di Wisma Nusantara. Peneliti melakukan Praktek Kerja Psikologi di bagian *Human Capital*.

Peneliti dapat dihubungi melalui kontak email pada ilham.putrapradana@gmail.com.